

الأمانة العامة للأوقاف

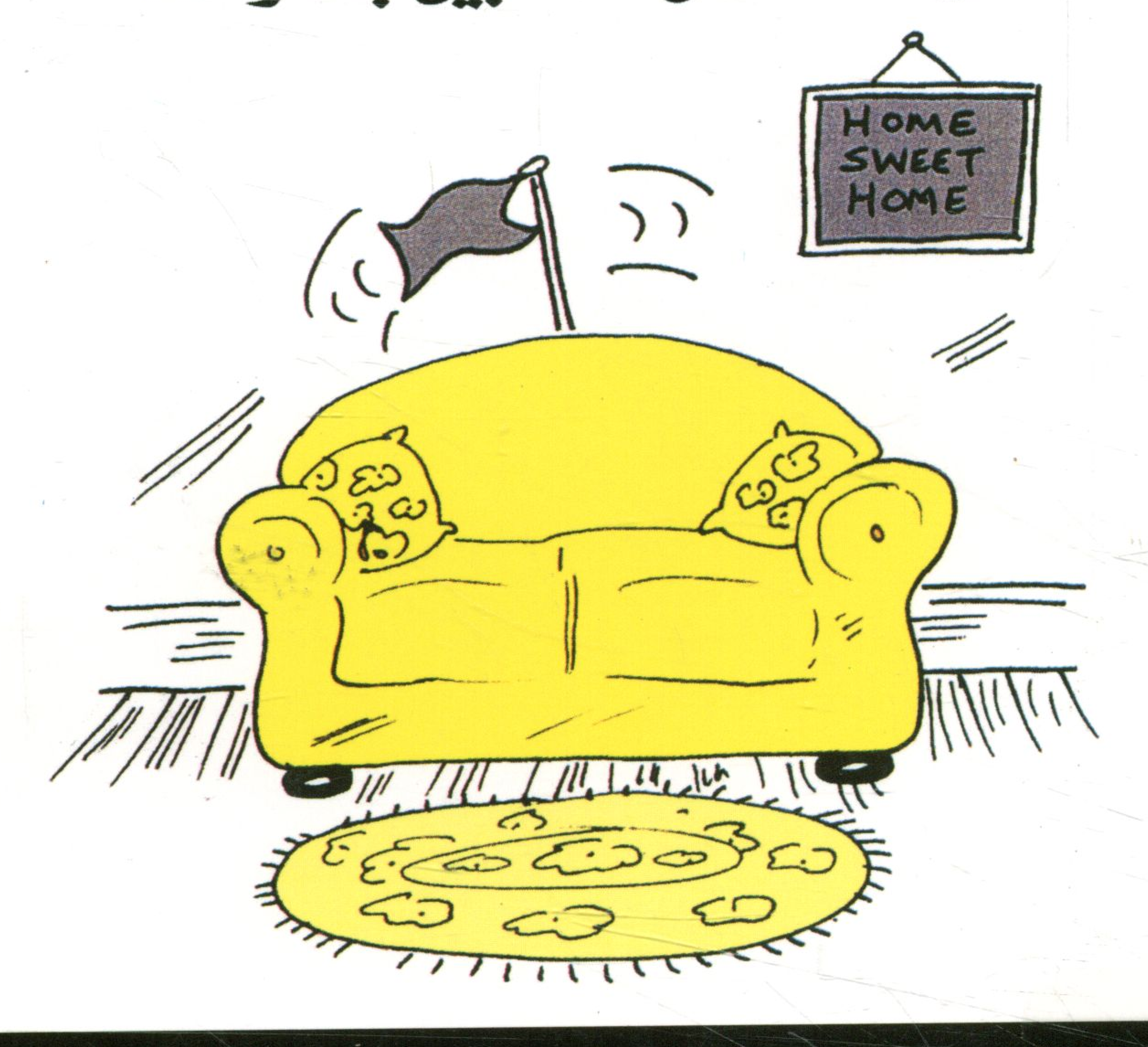
سلسلة نشر الوعي
بالفئات الخاصة رقم (٥٩)

ريع هذه الإصدارات وقف خاص
لأبحاث ودراسات أطفال التوحد



مركز الكويت للتوحد
مركز أسسته الأمانة العامة للأوقاف
بالتعاون مع وزارة التربية وأهل الخير الكرام

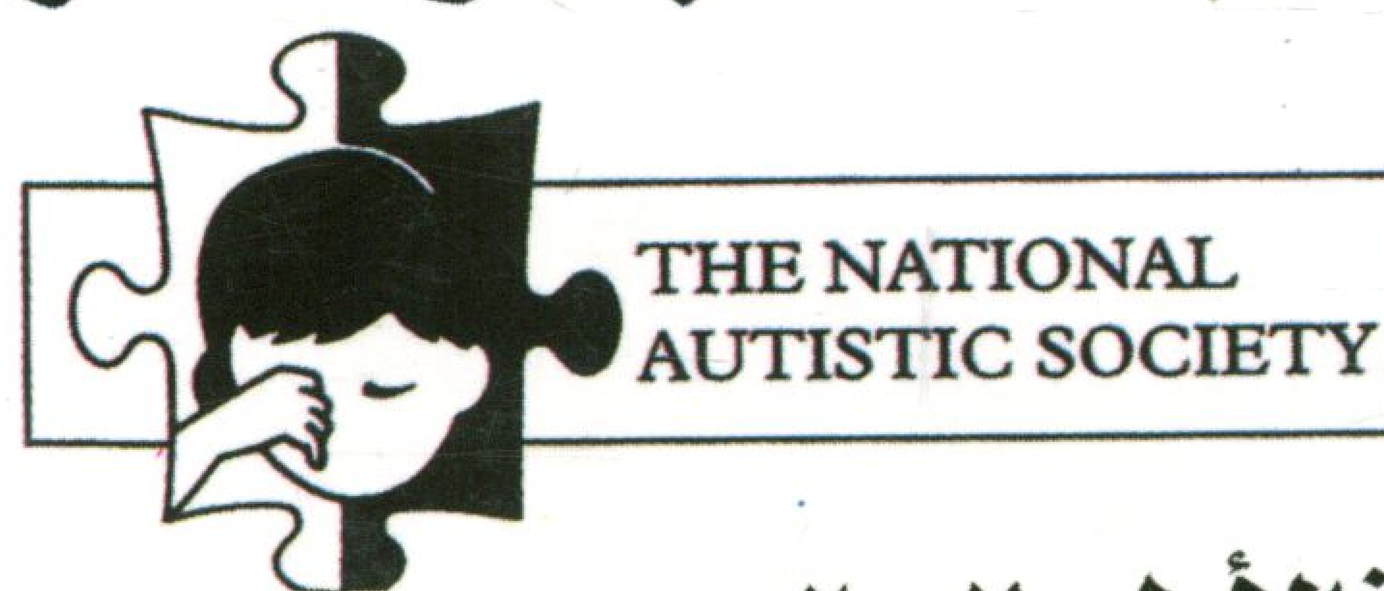
التعامل مع السلوكيات الشائعة لدى الأطفال المصابين بالتوحد



دليل أولياء الأمور والمعلمين

المؤلف:
Paul Dickinson
Liz Hannah

ترجمة :
• شاها بدر المنيفي
• هبه فؤاد العمر



الطبعة الأولى ٢٠٠٧

لا تقلق.. كل شيء يمكن أن يتحسن

ترجمة مأذون بها من الناشر والمؤلف

رقم الإيداع :2007/010
ردمك: 2-67-36-99906

لا تقلق.. كل شيء يمكن أن يتحسن

IT CAN GET BETTER

Dealing with common behaviour problems in young autistic children

التعامل مع السلوكيات الشائعة لدى الأطفال المصابين بالتوحد

دليل الوالدين والمعلمين

A GUIDE FOR PARENTS AND CARERS

Paul Dickinson and Liz Hannah : تأليف

With illustrations by Steve Lockett : رسوم

The National Autistic Society : نشر

ترجمة :

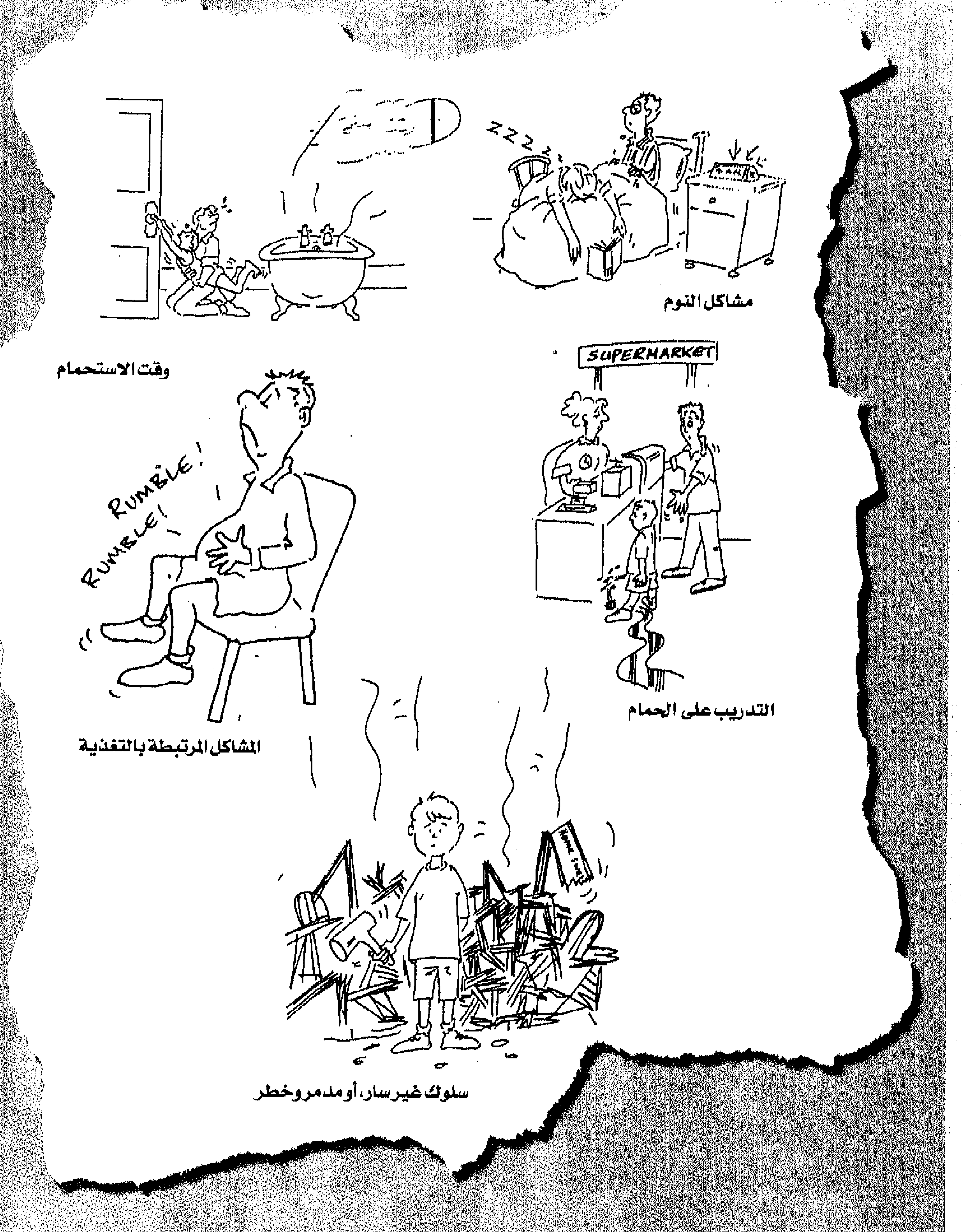
شاها بدر المنيفي

هبه فؤاد العمر

الطبعة الأولى ٢٠٠٧

محتويات الكتاب

(لديك مشكلة؟!!)



أبحث عن الحل بقراءة هذا الكتاب الممتع!!

مقدمة

بقلم: د. سميرة السعد

هـذا
الدليل الهام لمساعدة أولياء
الأمور والمعلمين العاملين مع الأطفال
المصابين بالتوحد يساهم في حل بعض المشاكل
التي يواجهونها أثناء التدريب وتعديل السلوك كنوبات
الغضب ومعركة التدريب على الحمام ومشاكل النوم وغيرها
من المشاكل الواقعية مع الحلول العملية لحلها.. وكمواجهة
لهذه التحديات بعيداً عن التنظير والتعقيد والحشو النظري الذي
يملأ الكتب أحياناً دون معرفة المؤلف للواقع العملي لمعايشة الطفل
وتجربة الحلول معه. ونفخر بأن نقدمه للقارىء العربي والذي قامت
بترجمته متطوعات مركز الكويت للتوحد : شاها بدر المنيفي وهبه فؤاد
العمر بارك الله فيهما وأثابهما خير الجزاء لجهدهما الرائع لفائدته
الكبيرة للوالدين والمعلمين..

كما نقدم الشكر الجزيل للمشرفه استقلال لاشرافها على الطلبة
عبدالله وحسام (من قسم الاعداد لتشغيل البالغين) في مركز
الكويت للتوحد لقيامهما بطباعة الكتاب على الكمبيوتر اثر
استلامهم الترجمة مكتوبة باليد من المتطوعات هبة وشاها
في مراجعة أخيرة من الأستاذة خرنة موجهة البرامج
ونتشرف بتقديم هذا الجهد المشترك لك عزيزي
القارىء للفائدة.. فحياك الله..

بعض النقاط العامة :

● مهما كانت الاستراتيجية التي قد قررت المضي بها فجزئها إلى خطوات سهلة، إبدأ بها مرحلة بمرحلة وركز على كل خطوة كل في وقته.

● يجب أن تكون صبوراً، عندما تبدأ ببرنامج السلوك مع طفلك والذي قد يمتد إلى ستة أسابيع قبل أن ترى أي تحسن أو تطور واضح بالأداء.

● يجب أن تكون مصراً وقرر ما الذي تريد القيام به ولا تتخلى عنه لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع، وتأكد بأن بقية الأفراد الذين هم مع طفلك إضافة إلى طاقم المعلمين، الأهل، والأصدقاء يتبعون نفس الأسلوب والإصرار.



● لا تقلق عندما تبدأ الأمور تزداد سوءاً في البداية فهي ردة فعل طبيعية مع أطفال يريدون أن يبقى جميع ما حولهم كما هو ويعملون المستحيل كي لا يتم تغير ذلك.

● ربما قد يساعدك كتابة ملاحظات في مذكرة من وقت إلى آخر فذلك يمدّك بالحافز عندما تلتفت وراءك وترى تقدم طفلك وما وصل إليه، لأنه يحدث ببطء فمن السهل نسيان ما كانت عليه الأمور في بادىء الأمر. حاول الحصول على أكبر قدر من التشجيع والمساندة، لا تكن خائفاً من التحدث إلى الأخصائية



أو معلمة طفلك الذين يفترض بهم العمل معك في هذه الأمور وقد تستطيع طلب المساعدة من مصادر أخرى إذا استعصت الأمور.

- إن اختيارك للاستراتيجية التي ستستعملها يعتمد على طفلك وأسرتك ويجب أن تختار خطة واقعية ولا تزيد الأمور صعوبة وتوتراً أكثر من السلوك الذي تحاول أن تغيره.
- فكر جيداً بالأنشطة، نوعية الأكل وأشياء أخرى يستمتع بها طفلك واستخدمها كامكافأت وملهيات.
- تغيير السلوك للطفل قد يكون صعباً في بعض الأحيان لكنه في نهاية الأمر مبهج ورائع عند إحراز التقدم.

١ - التعامل مع نوبات الغضب

مقدمة:

العديد من الأطفال يعانون من نوبات الغضب في صغرهم، فمن الطبيعي أن ترى أبوين وقد أحمر وجههما وهما يتسوقان في السوق ويعانيان من طفل مرتبك يصرخ ويركل، على أي حال عندما يكبر هذا الطفل فإن الموقف يصبح أكثر صعوبة. وفي أغلب الأحيان فإن الوضع يصبح أكثر سهولة عند إعطائه ما يريد فقط لإسكاته ووقف هذا الإزعاج. خاصة عند الإحساس بأن جميع من بالشارع ينظر إليه. والنتيجة أن هذا الطفل قد حصل على الكثير من الاهتمام، وقد تعلم بأنه كلما قام بهذه النوبات سيعطونه بالنهاية ما يطلبه. مواقف كهذه قد تكون مغرية جداً لذا يجب أن تكون على ثقة بأنك أنت المتحكم والمسيطر بالأمور فإن الأطفال تحدث لهم نوبات الغضب هذه لعدة أسباب ومن المهم البحث عن أفضل الحلول ومحاولة فهم لماذا يتصرف طفلك على هذا النحو؟! ربما يكون السبب شيئاً واضحاً مثلاً في أحد المرات قد أعطيتموه شوكولاته خلال تسوقكم. لهذا فهو يريده ويتوقعه في كل مرة يذهب بها للتسوق إذا لم يكن واضحاً أو أن الطفل تجتاحه هذه النوبة لعدد من الأسباب حاول كتابة جميع المواقف التي مرت بك في الأسابيع السابقة وأكتب فيها الوقت واليوم وما الذي أشعل هذا التصرف وماذا حدث بعد ذلك. ثم أجمع هذه المعلومات وانظر ما إذا كان هناك نمط متكرر وما تستطيع استنتاجه هو ما يريد الطفل إيصاله لك من خلال نوبة غضب فعندما تعرف ذلك السبب تستطيع بعدها أن تتعامل مع هذه النوبات بنجاح.

ربما تكون نوبات الغضب هي لجذب الانتباه

إذا كانت استجابتك لنوبات غضب طفلك، بالتملق، والصراخ، محاولة التحدث أو التهدئة فإنك تولى الكثير من الاهتمام لطفلك عندما يقوم بمثل هذا السلوك. فالطفل لا تهمه أن تكون غاضباً لأنه في القريب العاجل سيعرف بأنه كلما أراد الاهتمام الذي يريد كل ما عليه فعله أن يبدأ بنوبات الغضب.

فبدلا من إعطاء الاهتمام للسلوك الغير مقبول يجب استحسان أفعال طفلك عندما يكون سلوكه حسن أو يلعب بصورة هادئة.

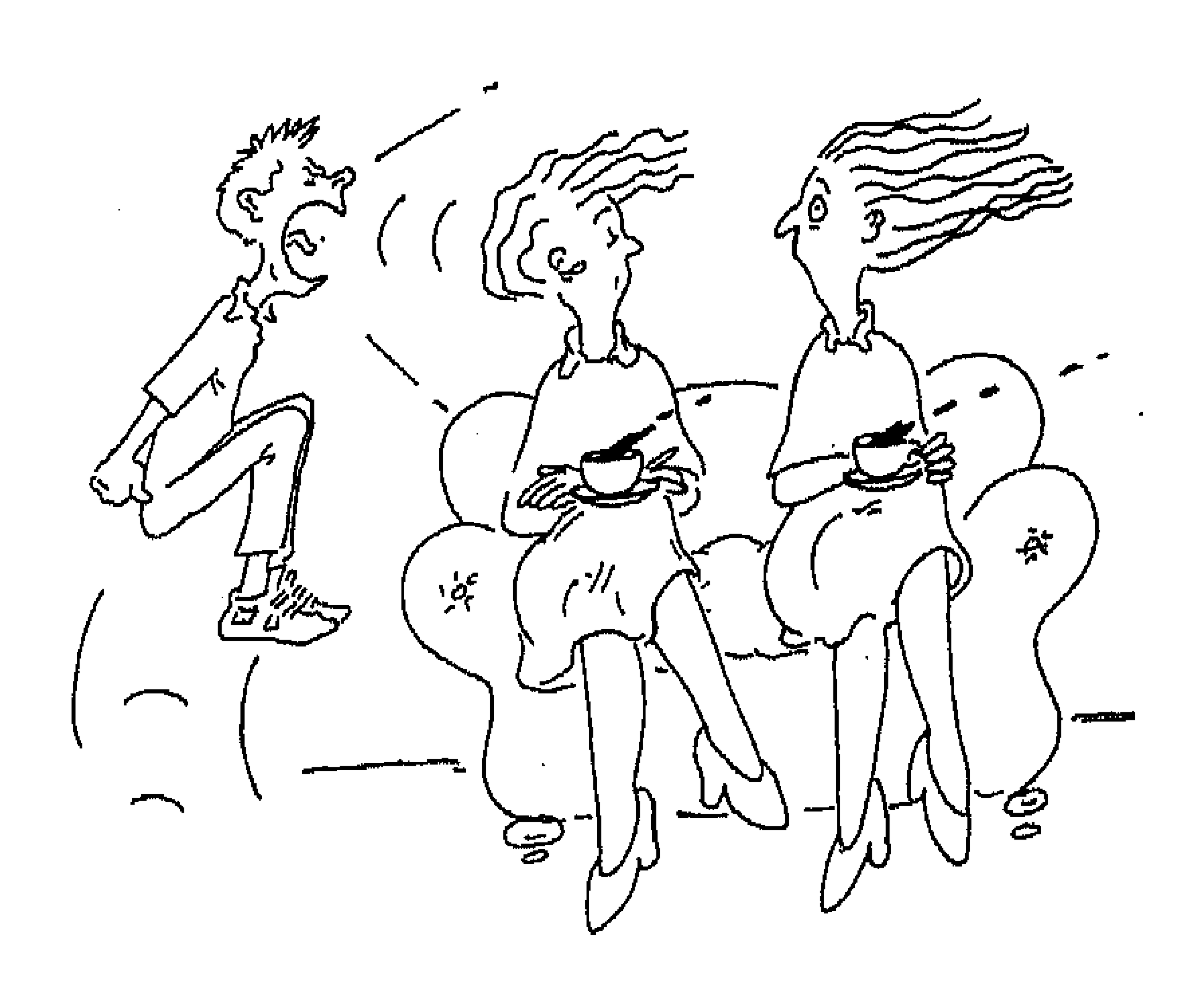
لا تعطي طفلك اهتماماً عندما يكون غاضباً، وإذا تطلب الأمر أدر ظهرك وقم بعمل آخر، اذهب اغسل الأطباق أو انظر الناحية الأخرى. قد يحاول بعض الأطفال جذب انتباهك من خلال شد ملابسك أو الركل أو ضربك أو أن يكون مخرباً، فإذا أصبح الأمر من الصعب تجاهله أخبر طفلك بهدوء أن عليه أن يذهب إلى غرفته أو أي مكان آمن حتى يهدأ، وأتركه.. فإذا راودك القلق عليه فيمكنك دائماً أن تتنصت عند الباب كي تتأكد أنه على ما يرام.



أثني عليه كثيراً وأرحه عندما تنتهي نوبة الغضب

● عندما يتعلم الأطفال على جذب الانتباه من خلال نوبات الغضب فأنه سوف يحاولون أن يبذلوا مجهوداً كبيراً لجذب الانتباه عندما يتم تجاهل عضبهم، ومن المهم أن نتذكر ذلك وأن نعمل من خلاله، ومتوقع أن يزداد هذا السلوك سوءاً قبل أن يتحسّن.

● إذا بدأت نوبات الغضب بعد مجيء مولود جديد تأكد أن تشرك طفلك كلما أمكن في مساعدتك في رعاية الطفل الجديد وأثني عليه على مساعدته وعلى السلوك الجيد، حاول أن تجد بعض الوقت في كل يوم لقضاءه مع الطفل الأكبر وهو بقوم بأشياء مميزة واسعد بذلك معه مع الحرص على تشجيع الزوار على اعطاءه الاهتمام وليس للطفل الرضيع فقط.



● تحدث نوبة عضب عندما تقال للطفل كلمة «لا».

من الصعب على الأطفال الصغار أن يفهموا لماذا يجب عليهم أن لا يحصلوا على كل شيء يريدونه، وهو أكثر صعوبة لدى الأطفال الذين يعانون من التوحد خاصة عندما تكون الأشياء غير

متوقعة.. فعلى سبيل المثال أحياناً يكون معهم شيئاً وأحياناً أخرى يكون ذلك غير مسموح أو غير متوفر، ففي هذه الحالات من المهم أن نكون أكثر إصراراً واستمراراً. ويكون من المغري جداً اعطاءه ما يريد خاصة عندما تشعر بالتعب، والكل يحملق وأنت تريد الابتعاد بأسرع ما يمكن وبالرغم من كل ذلك.. يجب أن يكون لديك تخطيط مسبق للأمر والتزم به.

● إذا أعتقد طفلك أن المرور على محل ماكدونالد بدون شراء أي شيء غير مقبول فمن الضروري أن تمارس المشي ماراً بماكدونالد بالأيام الهادئة ويكون معك شخص لمساعدتك فقل بكل حزم (لا ماكدونالد اليوم) وسيكون هاماً أيضاً أن تتجنب المرور أمام ماكدونالد وطفلك معك اذا كنت تشعر بأنك لاتستطيع مجاراة هذا الصراع. ولأسابيع قليلة أو حتى لأشهر فقد تكون فكرة جميلة أن تتجنب الذهاب إلى ماكدونالد والأماكن المماثلة على الإطلاق.

● وضح لطفلك أنك تفهم لماذا هو غاضب، ولكن يجب أن تكون ثابتاً في اتباع نفس الطريقة في كيفية الاستجابة.

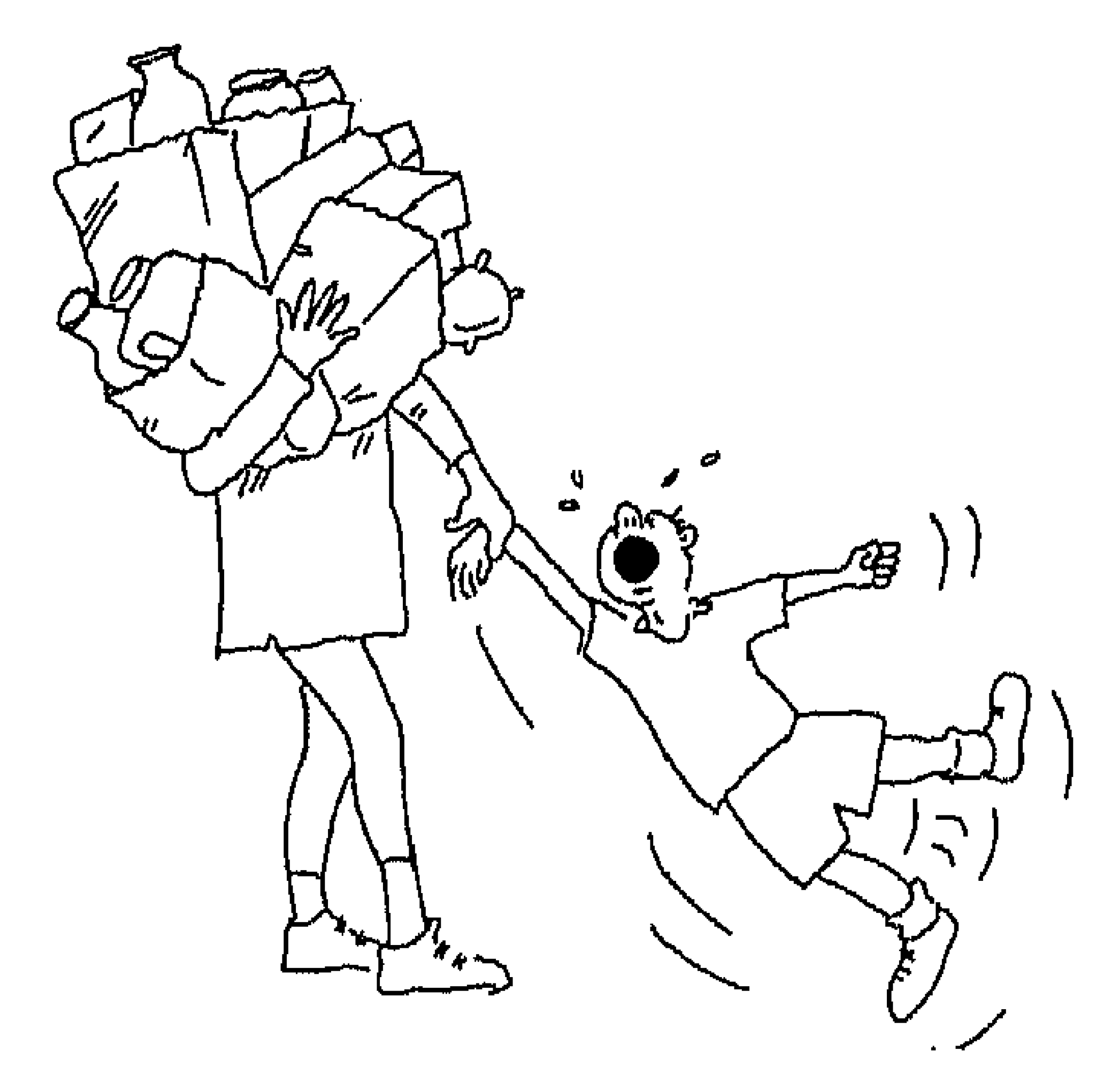
● تجاهل حالة الغضب التي تنتابه إذا استطعت، لا تشعر بالذنب أو بأنك أب فظيع لأن طفلك يصرخ ويتشنج لا لشيء إلا أنك قلت له «لا» ومن الهام لا توضح له بأنك لا تشعر بالارتياح وأنك قد تغير رأيك. سوف يتغلب عليها وأحياناً قد يتعلم وبصورة مذهلة وسريعة أنك تعني ما تقوله.

● لا تكن غاضباً أو تعاقب طفلك على سلوكه، فأن ذلك سوف يجعل الموقف أكثر صعوبة ولن يحل المشكلة على المدى البعيد، حاول أن تحافظ على هدوءك واثني عليه كثيراً عندما يكون هو أكثر هدوء.

● إذا أمكن حاول أن تلهي طفلك، والأطفال الذين يعانون من التوحد قد يكون من الصعب إلهاؤهم وصرفهم عن التفكير بما يريدون.

● قد يكون التسوق صعباً على بعض الأطفال نظراً لتنوع الأطعمة الموجودة على الأرفف، والألوان والأصوات قد تزيد من إستثارة الأطفال المصابين بالتوحد وقد يجدون إن التجربة بأكملها صعبة جداً، وإن كانت هذه هي الحالة اذهب إلى السوبر ماركت للتسوق عندما يكون طفلك بالمدرسة أو الملعب وعندما تشعر بمزيد من الراحة خذه إلى محل صغير لشراء شيء أو شيئين وحاول أن تجعلها مناسبة سارة واثني عليه وأعطيه هدية إذا إجتاز هذه التجربة جيداً، كن حذراً عندما تختار الهدية خذها في حقيبتك ولا تشتريها من المحل وإلا فإنك قد تجعل الموقف أسوا ما لم تكن تحاول أن تشتري نفس الهدية في كل مرة تذهب إلى التسوق.

● في المنزل من الأفضل إن تحافظ وتبقي الأشياء بعيداً عن متناول الأيدي وبعيداً عن الأنظار إذا كان طفلك يلح ويطلب الأشياء غير المسموح بها.



تحدث نوبة الغضب عندما يرغب الطفل بأن يتجنب شيئاً غير ساراً

قد يعاني طفلك من نوبة الغضب من أجل إن يتجب فعل شيء ضروري مثل أن يأخذ حماماً وفي هذه الحالة لكلي نحصل على النظام أو الطريقة التي تناسبك وتتبعها كل يوم اجعل الحمام قصيراً في باديء الأمر ثم كافيء طفلك في النهاية باعطائه نشاطاً أو طعاماً يتمتع به كامكافأة.

إذا كنت تعتقد أن طفلك خائف من الاستحمام فأنك يجب أن تجزء العملية إلى خطوات على سبيل المثال :

- الأسبوع الأول : استحمام سريع في الحوض (إذا كان صيفاً، يمكن أيضاً أن تشجعه على اللعب بالماء في الحديقة في أوقات ملائمة).
- الأسبوع الثاني : قف في بانيو فارغ لدقائق قليلة باللعبة المفصلة ثم أخرج وخذ حماماً سريعاً.
- الأسبوع الثالث : خذ حماماً سريعاً بينما تقف في بانيو فارغ.
- الأسبوع الرابع : ضع كمية قليلة من الماء في البانيو ثم خذ حماماً سريعاً.
- الأسبوع الخامس والسادس والسابع : قم بزيادة كمية الماء وزيادة الوقت في البانيو.



نوبة الغضب هي طريقه للتواصل

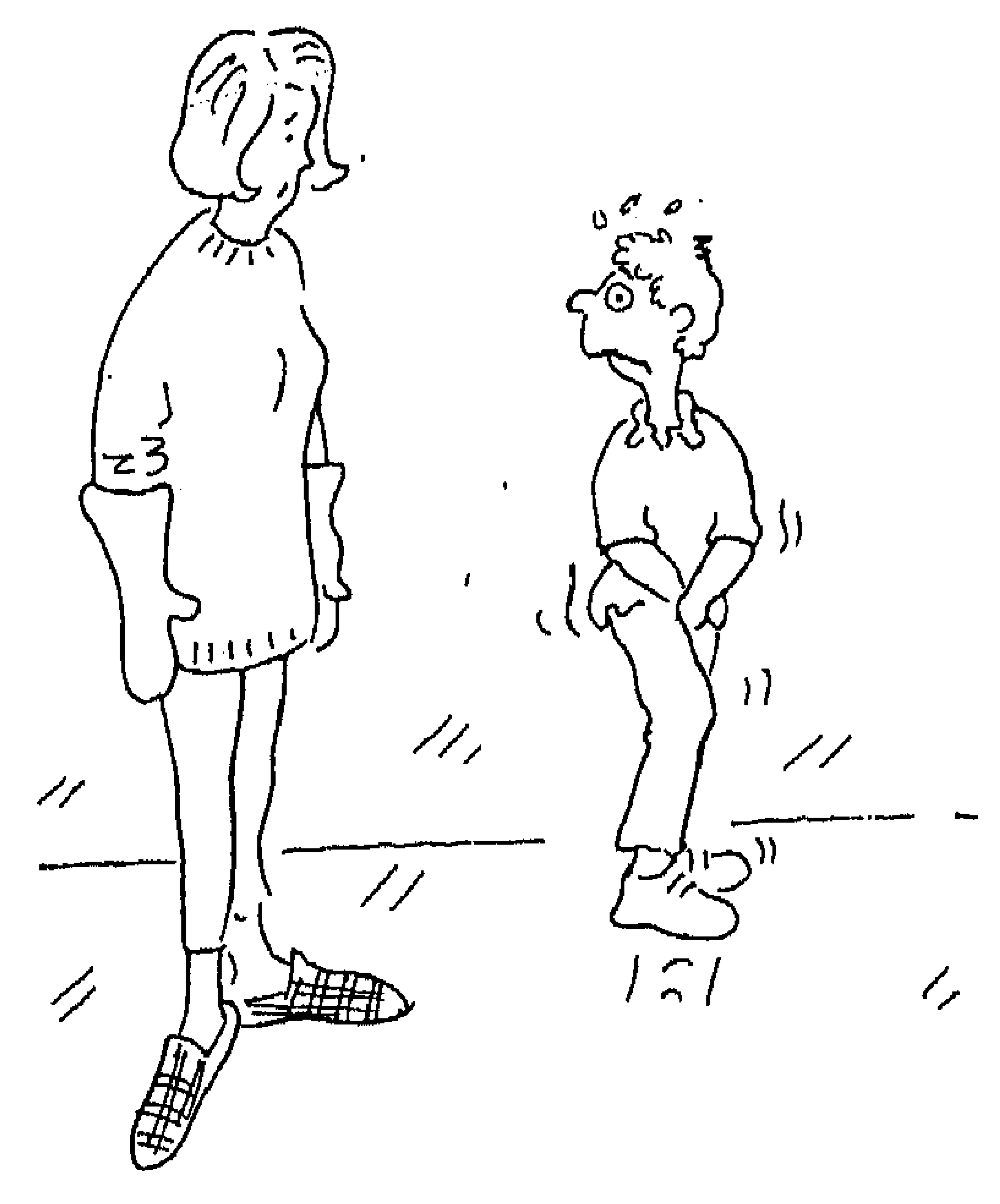
يعاني بعض الأطفال من نوبات الغضب لأنهم غير قادرين على توصيل ما يريدونه أو لأنهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، وقد يواجهون صعوبة في فهم ما تم إخبارهم به، فمن الضروري أن تعمل مع معلم طفلك أو مع أخصائي نطق ولغة لتطوير جهاز الاتصال لطفلك مثل استخدام الإشارات والرموز أو الصور التي سوف تدعم الكلام المنطوق والإيماءات، ومن الأهمية أيضاً الاشارات عندما نعطي التعليمات أن نحافظ على اللغة واضحة ومختصرة للتأكيد على الكلمات الأكثر أهمية.

مشاكل الحمام

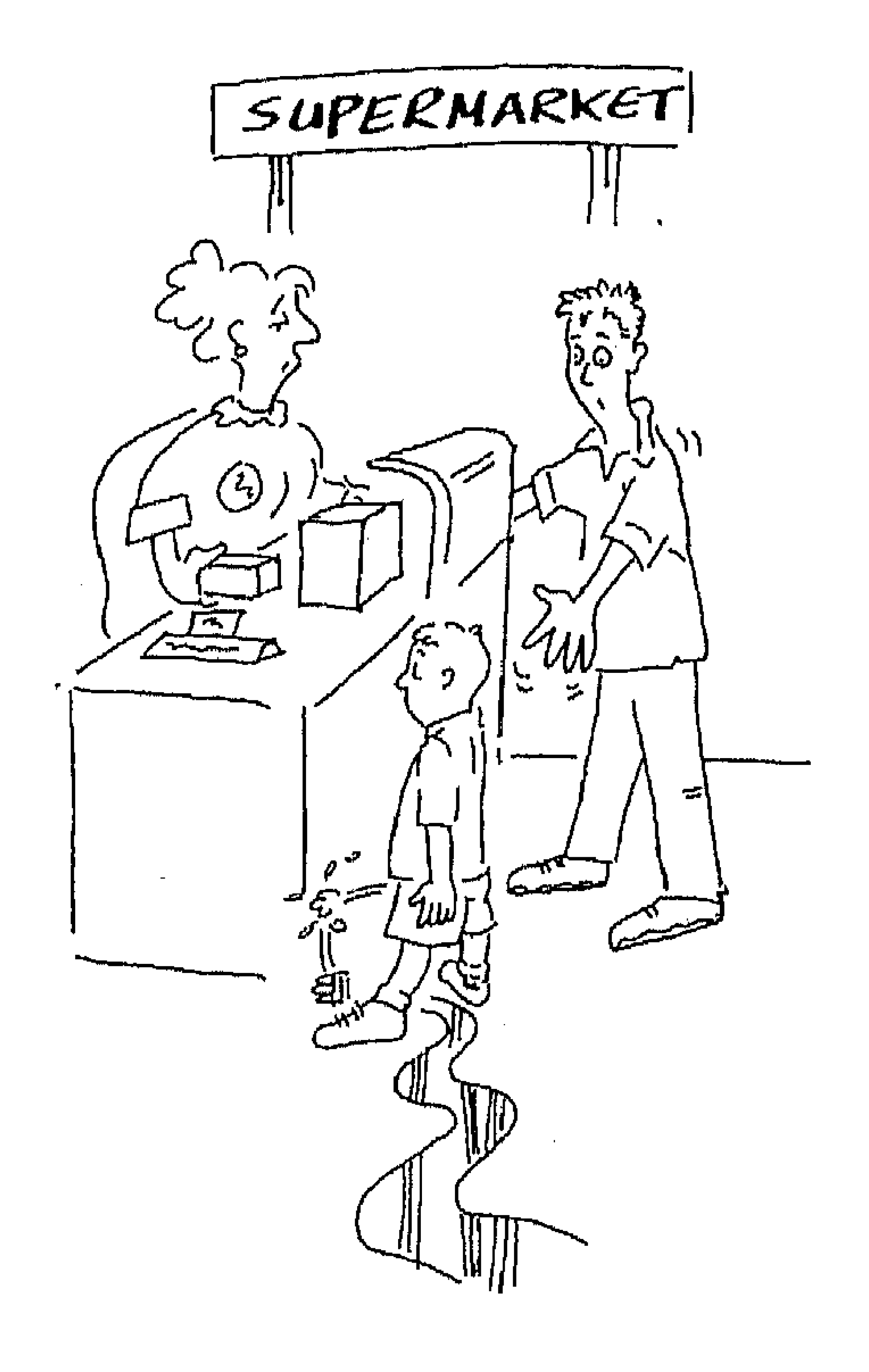
ذكر الدكتور كريتفور جرين وهو الذي كتب الكتاب الشهير للأباء (ترويض الصغير) أن مشاكل الحمام هي واحدة من النواحي التي يعترض عليها الطفل فإذا كان الطفل قاسياً صلباً ورفض أن يجلس على المرحاض فان كل المحاولات في اقناعه أو إجباره أن يستجيب وينحني ويجلس سوف تبوء بالفشل.

وما ينطبق عن الأطفال العادين ينطبق على الأطفال المصابين بالتوحد أكثر، وعلاوة على التغيرات العادية بالنسبة لتدريبه على الحمام فإن الطفل المصاب بالتوحد :





- غالباً ما يتعلم بصعوبة لذا فقد نأخذ وقتاً كبيراً في أن يتعلم المهارات الأساسية المطلوبة منه كي يذهب إلى الحمام بمفرده، وقد تأخذ حوالي عام وأحياناً أكثر بالنسبة للأطفال المصابون بالتوحد كي يجفّوا وعامين أو أكثر لهم كي ينظفوا أنفسهم.
- غالباً الذين لديهم مشاكل في تعلّم الكلام واللغة المستخدمة قد يكونون غير قادرين على إخبارك بأنهم بحاجة إلى الحمام لذا يجب عليك أن تبحث عن علامات أخرى تدل على أنهم يحتاجون أن يذهبوا للحمام.
- قد تجدها من الصعب إن تتوافق من موقف لأخر لأنه قد يذهب إلى الحمام بكل سعادة في المنزل لكنه يحتاج لحفاضة في الحضانة أو المدرسة فإذا حاول شخص ما أن يأخذه للحمام في المدرسة فقد يشعر بالضيق وتنتابه نوبة غضب.
- قد يصبح نظيفاً أو جافاً لكن ليس الاثنين معاً، أحياناً ما يعاني الطفل المصاب بالتوحد بأنه سعيد عندما يتبول في الحمام لكنه يرفض أن يجلس على الحمام للتغوط فقد يقلق من أن يرش عليه الماء.
- قد يطور أنماط سلوكية صعبة حول الذهاب للحمام مثل تلطيخ حوائط الحمام وأي مكان آخر وتلطيخ أنفسهم. أحياناً ما تكون هذه المشكلة خاصة بالليل.
- قد يتبول في أماكن أخرى غير الحمام فهم لا يستوعبون بأن هذه عادة غير مقبولة.
- قد يرفض أن ينظف نفسه بعد أن يتغوّط لأنه أصبح متضايقاً كثيراً اعتقاداً بأنه أصبح متسخاً بأي طريقة من الطرق وبالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد فان هذا الخوف يعني الرفض.



تعليم الصعوبات ومرض التوحد ومشاكل الحمام:

كما هو الحال في أي مهارة فان الطفل قد يتعلم مهارات التغلب على المشاكل التي تواجهه في الحمام وسهولتها تعتمد على درجة التوحد لدى الطفل سواء كان شديداً أو بسيطاً، وقدرتهم على التعليم ولكن مشكلات الحمام ليست نادرة عند الأطفال المصابين بالتوحد، لقد أجرى أحد زملائنا استطلاعاً ووجد في دراسته أن الأطفال لديهم خبرات سابقة وصعوبات في التدريب على الحمام.

وإعاقة التوحد لدى طفلك تعني أنه غالبا ما يكون لديه صعوبات في فهم القوانين الاجتماعية التي تحكم حياتنا، لماذا لا يجب أن يتبول أثناء تواجده في منتصف المنتزه إذا كان بحاجة إلى ذلك.؟

فإذا كان طفلك يعاني من صعوبات تعلميّة أيضاً فإن ذلك يكون له الأثر في بطىء تعلمه لأي مهارة وكذلك بطىء في الاشارات الجسدية التي تدل على حاجتهم إلى استخدام الحمام.

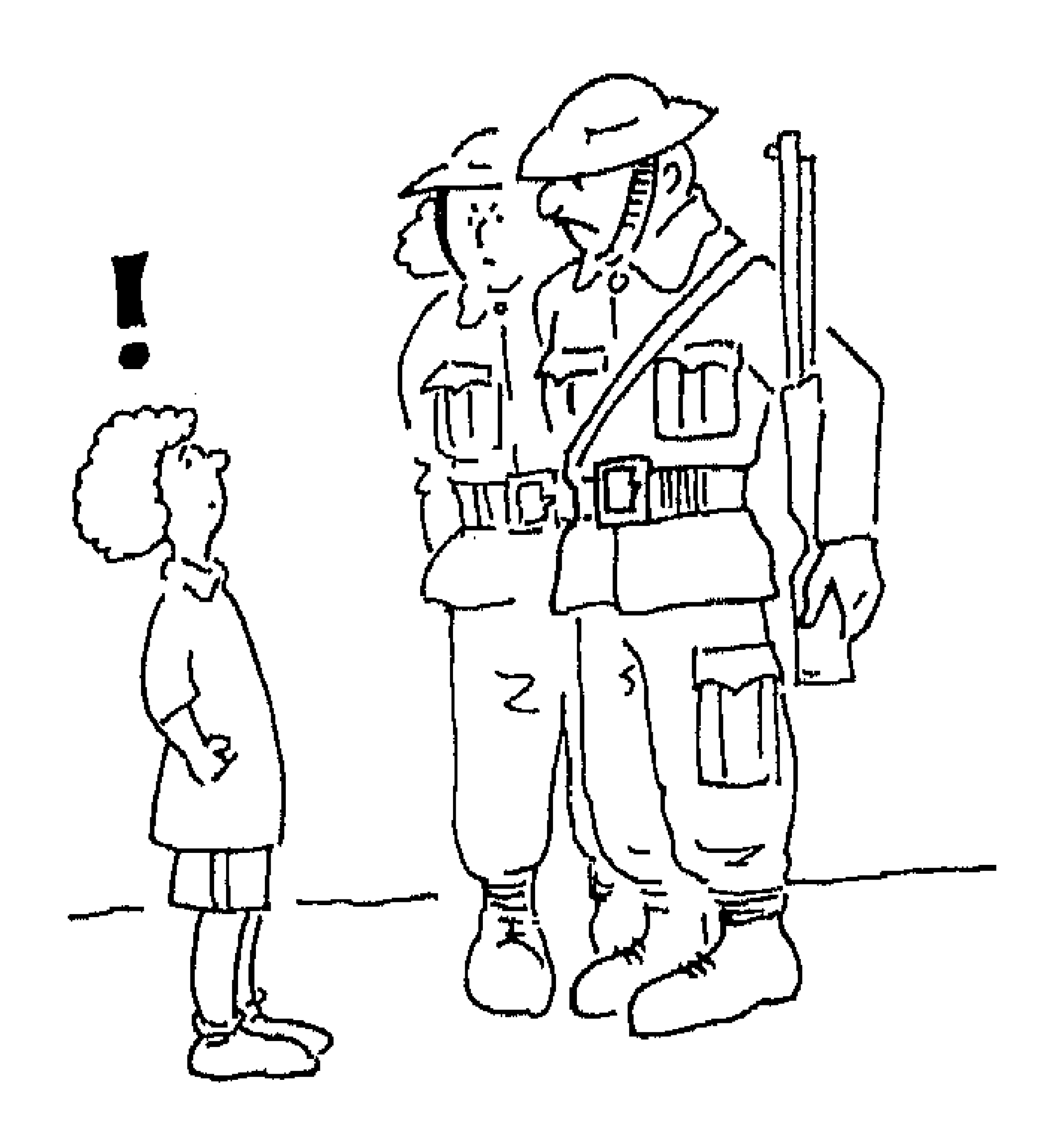
كيف أبدأ أتعامل مع هذه المشكلة ؟

هناك شيئين يحتاجهم ولي الأمر وبوفرة :

- الصبر
- إحساس المرح

وكلا هاتين الصفتين من الصعوبة الوصول إليهما في بعض الأوقات فإن كنت تستطيع التمسك بتلك الصفات إلأ أنها تؤثر على نفسيتك وصحتك على المدى البعيد.

- أولاً لا تحاول خلق معركة من التدريب على الحمام مع طفلك فمن الممكن أن لا تفوز فتسوء الأمور.



- يجب أن تسير خطوة واحدة تلو الأخرى لكي تتغلب على هذه المشكلة.
- توقع أن يطول التدريب أكثر مع الأطفال الذين يعانون من التوحد أو الصعوبات التعلميّة.
- إنك لست بمفردك، فمعظم الآباء الذين لديهم أطفال يعانون من التوحد قد ساروا على نفس الطرق التي سوف تسير بها.
- هناك أناساً يمكنهم المساعدة فإذا وجدت نفسك حائراً حول كيفية التعامل في هذه الناحية فقد تكون قادراً على اللجوء إلى أرقام بعض الناس للدعم والنصيحة:

١- الطبيب العام أو طبيب الأطفال.

٢- أخصائي طب الأطفال (طبيب أو طبيب زائر يمكنك الرجوع إليهم).

٣- أما الفرع المحلي من الجمعية القومية للتوحد، يمكنك مقابلة بعض الآباء الذين قد يكون لديهم أفكار تم تجربتها وكانت ذات جدوى والتي قد تساعدك وهم يعلمون ما تعانيه وهذا شيء مريح.

٤- مدرسة طفلك أو حضانته، إذا كان طفلك يذهب إلى مدرسة خاصة، أو حضانة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة أو مدرسة للأطفال المصابون بالتوحد فقد يكون لطاقم العمل الكثير

من الخبـرة في تعليم مهارات التغلب على مشاكل الحمام قد تكون قادراً على التحدث معهم حول الطرق والأشياء التي تستخدم في المدرسة لكي تستخدمها أيضاً في البيت، ذلك قد يكون فعالاً لأنها تعني بأن المشكلة تم تناولها بصورة متوافقة.

الذهاب للمساعدة

إذا ذهبت وطلبت نصيحة متخصصة فيجب أن تكون أميناً حول ما يمكن أن تستطيع أن تقوم به وما لا تستطيع القيام به وهذا هو السبب في أن الشخص الذي يعمل معك يمكنه أن يجرب ويدرس النصيحة التي قدموها لمثل ظروفك وغالباً عندما نذهب ونطلب النصيحة حول بعض النواحي لكوننا أباء فإننا نخرج عن طريقنا بخلق انطباعاً جيداً لأننا لا نريد أن نطلب نصيحة كي نراها كعلامة على أننا لسنا أباء صالحين وهذا غالباً ما يأتي من الشعور بأننا نحن من يجب إن يلام على هذه المشكلة وأحياناً ما نقوم بأخطاء ولكن لا أحد يعلمنا كيف نكون أباء وخاصة كيف أن نكون آباء لطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة.

فإذا كنت تشعر بالملل أو أن ثقتك منخفضة حاول وكن أميناً حول هذا مع المختصين الذين تقابلهم.



توجيه الوالدين:

قد يكون المطلوب مبدئيا بعض الدعم كأولياء أمور لكي يتجتازوا مرحلة صعبة. إذا ما شعرتم بتحسن في أنفسكم تكونوا قادرين على معالجة المشكلة بثقة أكثر. والثقة في مقدرتكم كوالدين هي غالباً جزء من الحل. وقد يكون الشخص الذي يعمل معكم قادراً على مساعدتكم مباشرة أو توضيح سبل متعددة والتي من خلالها يمكن الحصول على الدعم. هناك العديد من الخطوط

المساعدة المحيطة التي يمكن الاتصال بها في حالة عدم وجود أي شخص آخر للتحدث معه.

استراتيجيات يمكن تجربتها :

لا توجد عصا سحرية وهذه الاستراتيجية ليست وصفة لضمان إحراز نتائج كل مرة فقد تجد حلولك الخاصة بك في وقتها ولكن وضعت بعض الأفكار التي نستخدمها في عملنا والتي ساعدت الوالدين في الماضي وفوق كل ذلك ينبغي عليك أن تكون واقعياً. فليس هناك ميزة في محاولة تنفيذ بعض الاستراتيجيات التي لا تستطيع في النهاية اتباعها لأنها تأخذ طاقة والتزام أكثر مما تتجنبه سوف توقف إحباط وممكن أيضاً الغضب والكآبة.

إيجاد الروتين :

مثل أي طفل مصاب بالتوحد يمكن مساعدته للدخول في العادات الحسنة، أخذه للحمام بعد كل وجبة، ويعتبر الوقت بعد تناول الوجبات وقت جيد لأن المعدة تعمل على تكوين حيز فراغي لهضم الطعام الجديد وذلك بضخ المخلفات للخارج. حاول أخذ طفلك إلى الحمام حوالي ٢٠ دقيقة بعد الوجبة. سيكون التوقيت الصحيح مسألة محاولة أو خطأ.

■ الانتباه للإشارات :

قد يصدر الطفل إشارات غير لفظية بأنه يريد التبول أو التبرز وهذه الإشارات قد تتنوع أو تختلف جداً فالأطفال يمكن أن تثار عصبيتهم بطريقة معينة أو الذهاب لمكان معين (أنا أعرف طفلاً صغيراً يذهب ويختبئ تحت منضدة عندما يكون على وشك التبرز).

حاول أن تستجيب لهذه الإشارات وذلك بأخذ الطفل للحمام وتشجيعه على الجلوس على الحمام، حاول أن تجعله يجلس هناك لمدة قصيرة مثل ٥ دقائق، وإذا لم يعمل أي شيء خذه إلى خارج الحمام ولكن عد به مرة أخرى بعد فترة قصيرة إذا أصدر أي إشارة تفيد بأنه على وشك عمل أي شيء في ملابسه الداخلية.

■ التذكير والتلقين :

يحتاج الكثير من الأطفال الذين يعانون من عدم التحكم بالتبول والتبرز إلى تلقين وتذكير للذهاب للحمام لتجنب أي حادثة. إن هذا يعتبر مهماً جداً بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد لأنهم لا يتعرفون على إشارات أجسامهم التي تشير إلى الاحتياج للحمام.



■ **المكافآت :**

إن إظهار السرور لطفلك عندما يستخدم الحمام بشكل صحيح يعتبر فعالاً. فليس صحيحاً أن الطفل المصاب بالتوحد لا يهتم بالمدح، إن المدح بالنسبة لبعض الأطفال أكثر فعالية فقد ينصح البعض بعمل الأشياء المفضلة لدى الطفل كمكافأة له وسوف تكتشف أنت أفضل الأشياء التي يمكن أن تقدمها كمكافأة لطفلك.

■ **لا تشجع الطقوس :**

إن بعض الأطفال يحاولون ويصرون على عمل طقوس معينة عند الذهاب للحمام، حاول عدم التمادي في هذا من أجل حياة هادئة، إذا فعلت ذلك فسوف تصبح هذه الأشياء أكثر صعوبة على المدى الطويل.

■ **مساعدات خاصة للمشاكل الأكثر صعوبة :**

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاكل خاصة فهناك وسائل للنظافة وأحيانا مساعدات خاصة يمكن أن تساهم في ذلك.

■ **تنبيهات :**

توضع حشوة تحت الشراشف (إذا كانت المشكلة هي التبول أو توسيخ الفراش) أو في بنطلون الطفل. إذا ابتدأ طفلك بتوسيخ نفسه فهذا بمثابة تنبيه أو جرس. فالأطفال الذين يبللون فراشهم

فهم عادة يستيقظون على ذلك أوتوماتيكياً فيمسك نفسه عن التبول ويتوقف البلل. هذه التنبيهات تعطي عادة من قبل الدكاترة في العيادات الخاصة للمشاكل الخاصة بالحمام أو الأخصائيين النفسيين الذين سيشرحون كيف ستتم الأمور بالضبط.

هناك أيضاً أجراس يمكن وضعها في المرحاض أو القيصريّة لتعليم طفلك كيفية استخدامها الصحيح.

المنبهات عادة ما تكون مفيدة عند استخدامها إلى جانب المشاكل السلوكية فهي مصممة لتساعد على تعليم طفلك.

أغطية الأسرة :

إذا كانت الأسرة المبللة مشكلة كبيرة فهناك أغطية خاصة لحماية المرتبة وتكون متوافرة إما في العيادات الخاصة أو في بعض الأحيان من خلال إخصائي الصحة. كذلك فإن العيادات والأخصائي يمكنهم جلب علاج خاص لسلس البول لمساعدتك في النزول بالمشكلة لمستوى معقول حتى تتحسن هذه المشكلة وإذا كان في مركز تقويم الطفل المحلي اختصاصي لذوي الاحتياجات الخاصة فربما يكون هناك شخص يمكنه مساعدتك عند سؤاله عن المعلومات الخاصة بتلك المشكلة.

الملابس الليلية (البيجامة) :

بعض الأطفال لديهم مشاكل سلوكية معينة حول الحمام، واحدة من الأشياء المقلقة خاصة عندما يتمسح الأطفال بالبراز وغالباً ما يفعلون ذلك بالليل، فإذا حصل ذلك يمكنك جلب ملابس خاصة للأطفال ليلبسوها في الليل مما تساعد لوقف ذلك أو لجرح أنفسهم عبر الحكة أو التعمق أكثر في مؤخرتهم (لا تقلق فهو ليس كما تتخيله بوضعهم بسترة المجانين).

أغطية الأسرّة الليلية التي تساعد على وقف التمسح والحكة وبعض العلاجات الأخرى قد تكون متوفرة من خلال خدمات NHS قد يكون الأخصائي الصحي المحلي هو أول شخص تتصل به لتعرف المزيد. وفي العادة يقومون بتوفير الإمدادات من الفوط الصحية للأطفال الذين تأخروا في الوصول للوعي التام كخطوة أولى ولحالات كـ : mencap (يمكن البحث عنها تحت منظمات مفيدة في دليل الهاتف) يمكنها أيضاً المساعدة في النصيحة في ما هو متوافر وكيفية التخلص من هذه المشكلة. والكثير من المراكز الصحية المحلية لديها عيادات لسلس البول على سبيل المثال التي قد تستطيع توفير المساعدة والنصيحة، والطريق إلى هذه الخدمات قد يكون من خلال الأخصائي الصحي أو GP.

الأدوية :

هناك بعض الأدوية أحيانا تكون مساعدة لطفلك الذي يعاني من سلس البول اللاإرادي في الليل أو

خلال النهار فإن إل GP الخاص أو دكتور الأطفال يمكنه مساعدتك ونصحك في هذه المسألة.

ماذا يمكن القيام به عندما يخاف الطفل من الحمام ؟

هذا يعتبر من المشاكل الشائعة عند الأطفال الأكبر سناً والأكثر قدره.

حاولوا أخذ الأمور على مراحل للتغلب على هذه المشكلة على سبيل المثال إذا كان طفلك يستخدم حفاظة عادة.

١- حاول أن تأخذه إلى الحمام ويستطيع البول والتبرز في الحفاظة وهو داخل الحمام.

٢- ثم حاول أن تجعله يجلس على المرحاض والغطاء عليه وهو يرتدي الحفاظة.

٣- ثم انتقل إلى مرحلة رفع الغطاء وخلع الحفاظة.

٤- وفي النهاية دون حفاظة ويقومون بتنظيف أنفسهم.

هذا على سبيل المثال. ولكن الطبيب النفسي أو الأشخاص المتخصصين يمكنهم العمل معك على برنامج خاص لطفلك. فإنه من المهم أن تأخذ طفلك إلى الحمام باستمرار وأن تحاول أن تسيطر على هدوئك وتذكر بأن التغيير قد يكون بطيئاً.

إذا كان طفلك بنتاً أم ولداً خائفاً من أن يتسخ أو من الفوضى قم بتعويده على اللعب بأشياء مثل الطين، ألوان الأصابع، الخزف والعجين، كلها أمور تساعد على تخفيف الخوف عن الطفل وهذا قد يعلمهم بأنه عندما يتوسخون فهو ليس نهاية العالم فهم دائما يمكن أن يغتسلوا ويرجعوا إلى نظافتهم.

ملخص :

إذا استطعنا تغطية كل استراتيجية ممكنة أو برنامج لكل نوع من مشاكل الذهاب للحمام فذلك يحتاج منا إلى كتيب خاص لكل نوع. وبالصبر والرقة في التشجيع والمواظبة في النهاية سترى نتيجتها، وكثير من الأهالي يرى بأنه يأخذ وقتاً طويلاً بالرغم من كل ذلك.

- لا تكن خائفا من السؤال أو طلب المساعدة، خاصة مع بعض المشاكل المتعبة مثل مسح البراز وفي الواقع إذا كان هناك أي مشكلة فلا يعني ذلك إنه خطؤك أو أنت الملام.
- الأطفال الذين يعانون من إعاقة بطء التعلم الحاد قد يحتاجون إلى تدريب خاص وبرنامج في مكان ما لفترة معينة لمساعدتهم على أن يصبحوا أنظف وجافين. ويمكنك جلب المساعدة لهذا.
- لبعض الأطفال فإن االاستمرارية في أن يكون جافاً ونظيفاً هي مسألة يجب الأخذ بها بشكل مستمر وتذكيره بأنه يجب عليه الذهاب إلى الحمام.
- إن التجارب السيئة مع الذهاب إلى الحمام مشكلة لا يستهان بها استعن بالمساعدة والدعم والنصيحة إذا احتجتها.

مشاكل النوم

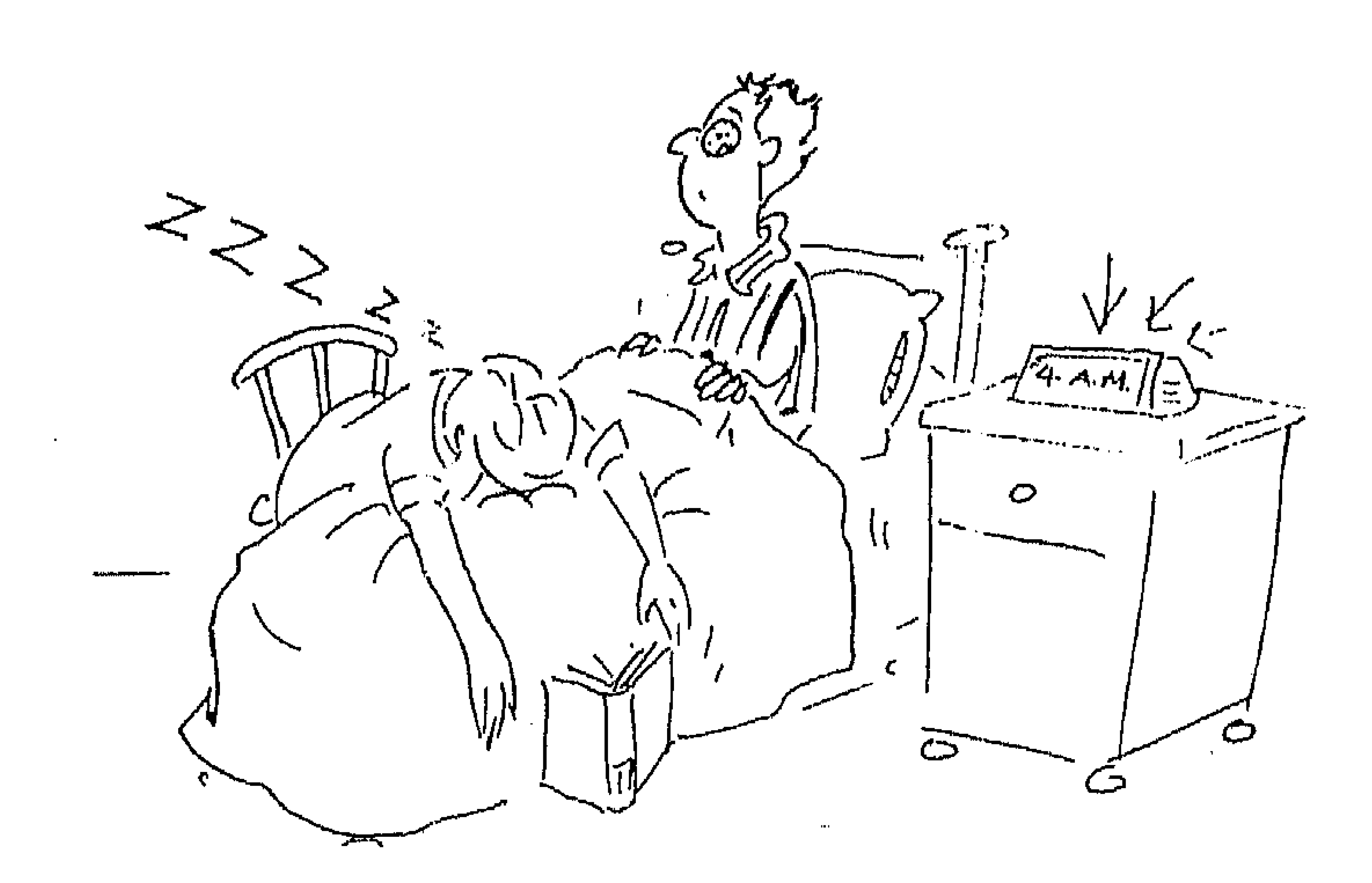
مقدمة

مشاكل النوم شائعة للغاية لدى الأطفال الذين يعانون من مشكلة التوحد. يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب لماذا يجدون الأمر صعباً في الذهاب إلى السرير والخلود إلى النوم. هناك بعض الاحتمالات ومنها :

- الخوف من الظلام.
- الخوف من البقاء وحيدين في الغرفة.
- النشاط الزائد.
- صعوبة الانتقال من نشاط إلى آخر على سبيل المثال : مشاهدة فيديو محبب إلى الانتقال للقراءة على السرير.

الغالب في هذا الموضوع أن الطفل هو الذي يعاني من مشكلة في النوم (يبدون في الغالب كما لو كانوا يحتاجون معدل أقل من النوم، أو أنهم ينامون في أوقات أخرى) وليس الآباء. الآباء هم الذين لديهم هالات سوداء حول أعينهم ويبدون كما لو كانوا مصابين بصدمة من قلة النوم.

أمر جيد أن تدخل طفلك في روتين ملائم في وقت النوم، ومن المهم جداً بالنسبة لك أن تجد لنفسك نوماً جيداً في السرير. ولو أنك مجهد جداً يمكن أن يقل صبرك، تصبح قلق وسريع الغضب والمشاكل التي يمكن تحملها في أوقات أخرى يمكن أن تجدها صعبة الاحتمال والتعامل معها عندما يكون نومك غير كاف.



مشاكل شائعة

نوبات الغضب في وقت النوم

يمكن أن يحدث هذا بشكل جيد جداً بالنسبة لطفل كما تحدث عندما يتطلع الاباء ذاتهم إلى بعض من الراحة والطمأنينة حين يشعرون ببعض التعب. يمكن أن يبدو الأمر أسهل في الابقاء على الطفل متيقظاً لفترة أطول واللعب لبعض الدقائق لفترة أطول أو مشاهدة فيلم فيديو مفضل له.

كما هو الحال مع كل المشاكل، من المهم التفكير فيما إذا كان الطفل يحاول أن يخبر من خلال سلوكه عن أي شيء.

يمكن أن يكون الطفل محاولاً أن يخبرك أنه متوتر أو خائف. أو جائع أو ببساطة أنه ليس متعب.

لو كان الطفل خائفاً من الظلام أو من البقاء وحيداً يمكن أن يكون الحل في تغيير بعض الأشياء البسيطة أو في تحسين أشياء:

- وجود ضوء خافت.
- تمشية الطفل مع أخيه أو أخته.
- ترك باب حجرة نومهم مفتوح قليلا بحيث يمكنهم سماع أصوات أو سماعك تتحرك حول المنزل.
- وجود مسجل شرائط يعزف موسيقى هادئة ومسلية.

يمكن أن يكون هناك كذلك أشياء عملية أخرى والتي يمكنك القيام بها وربما تساعدك، وهي :

- التأكد من أن حجرة نوم الطفل مريحة ودافئة.
- وجود ألعاب مفضلة لديه، وأشياء وصور لأمور يفضلها في الحجرة.
- لديه ملابس نوم دافئة.
- التأكد من أن الطفل ليس جائع قبل ذهابه إلى الفراش.
- وجود روتين في وقت النوم والالتزام به.

عدم وجود روتين يومي

الأطفال الذين يعانون من التوحد يحتاجون إلى روتين يجعلهم يعتادون على عالم يشعرون بالخوف فيه ولا يستطيعون عادة توقع ما يمكن أن يحدث بعد ذلك. من المهم أن لا يجد الطفل في حياة المنزل والمدرسة الكثير من المفاجآت على مدار اليوم. أنت بحاجة لعمل مواعيد منتظمة لأوقات الخلود للنوم. فبناء أوقات الفراش تحتاج إلى أن تتم بنفس الطريقة، لو كان ذلك ممكناً بأي حال من الأحوال.

على سبيل المثال :

الساعة ٧,٢٠ مساءاً.

- تقديم مشروب صغير الحجم.
- ارتداء البيجاما.
- تنظيف الأسنان.
- الذهاب إلى الحمام.
- تقبيل الأسرة قبل الخلود للنوم.
- جلب لعبة الأطفال المفضلة لهم.
- الذهاب إلى السرير.

يمكن أن تكون الأمور غير منظمة بالطريقة مثلها في منزلك، ولكن من المهم وجود نظام يومي صارم. يجب أن تكون حازما على الرغم من صعوبة هذا ولو استسلمت فأنت تكافيء سلوك التحدي في الطفل. والمزيد من الاستسلام يعني المزيد من الصعوبة في تغيير السلوك على المدى الطويل.

بعد متابعتك لروتين الذهاب في ميعاد النوم اترك الغرفة.

ابذل أقصى ما في وسعك لئلا تعود إلى غرفة الطفل. تذكر أنك يمكنك ان تسعى لتغيير سلوك الطفل في حين أن الطفل هدفه تغيير سلوكك! لو أنك عدت إلى الغرفة وأتحت الفرصة للطفل بالخروج من السرير سيكون الطفل قد نجح في تغيير سلوكك في الاتجاه الذي يريد.

ولكن ما الذي يحدث لو أنهم خرجوا من السرير وجاءوا إلى حجرة الاباء ؟

هناك طريقة واحدة فقط في التعامل مع هذا، وهي أخذهم دون جلبة أو تعليق (أن يتم الأمر في هدوء أمر في غاية الأهمية).

طفلي لديه نوبات غضب عنيفة فهو يرمي بالأشياء ويكسرها إن تركناه في غرفة نومه.

نعترف أن الأمر صعب جدا هنا، ولكن هناك طرق للتعامل مع هذا الموقف.

- أزيلي من أمامه أي لعب أطفال قابلة للكسر وضعي العديد من الألعاب المرنة (يمكنك العثور على بعض الأحجار المرنة في بعض محال بيع الخردوات) والتي يمكن لطفلك أن يلقي بها في نوبات غضبهم.
- تأكدي من أن ورق الحائط ليس به أطراف مفتوحة والتي يمكن للطفل أن يستخدمها في قطع الأطراف عن الحائط أثناء نوبة غضب. ربما يمكنك التفكير في قطع الأطراف عن الحائط والذي يمكنك الطلاء فوقه إن دعت الحاجة.
- بعض الآباء يجدون وضع مساكة على الباب أمرا يساعدهم كثيراً فهو يمنع الطفل من ترك الحجرة مطلقاً بينما يتيح لهم أن يروا من بالخارج. يمكن أن يمنعك هذا أو يمنع من معك من القيام «بواجب الحراسة» خارج باب حجرة النوم للعودة إلى الطفل الهارب.

لا نقترح هنا أن تحبس طفلك في الغرفة فهذا قد يزيد من خوفه. لو أن الطفل خرج من الحجرة ربما كان عليك البقاء خارج الحجرة لبعض الوقت لوضعه مرة أخرى في السرير بسرعة. وربما يساعد رؤيته على فترات حتى تهدأ الأمور بعض الشيء ويلتقط الطفل الرسالة في أنه يجب عليه الذهاب إلى السرير للنوم والبقاء هناك.

يجب على جميع الأطفال تعلم أن مسألة وضعهم في السرير ليس نهاية العالم، بل في الواقع هو أمر جميل جداً ووجود روتين ثابت ومستمر هو الأسلوب الأفضل في جعل الطفل يتعلم هذا جيداً. من المهم أيضاً أن تجعل وقت الخلود للنوم هو وقت هادئ ووديع.

تخبرنا الفطرة بأننا يجب ألا نثير الطفل بشكل زائد عن الحد مع اللعب القوي والعنيف قبل الذهاب إلى الفراش.

النشاط الزائد

بعض الأطفال الذين يعانون من التوحد لديهم نشاط زائد. وعلى الرغم من وجود مجموعة من الأطفال في القطاع العام من السكان والذين يعانون من النشاط الزائد، فإن هذا الوضع شائع أكثر في الأطفال الذين يعانون من التوحد وهؤلاء الذين يعانون من صعوبة في التعلم. في أقصى صورة لها، يعطي الأطباء لها الاسم تناذر الأطراف الحركي (Hyperkinetic) أو اضطراب تناذر الأطراف الحركي. وكلمة Hyperkinetic مشتقة من الكلمة اليونانية والتي تعني افراط أو فوق العادي وحركة أو التحرك. لو أن طفلك يبدو عليه العيش بالقليل من النوم (أنا نفسي رأيت طفلاً صغيراً والذي يستطيع النوم يومياً لمدة خمس ساعات أو أقل كل يوم ولا ينام في أوقات النهار). من الجدير استشارة الطبيب الممارس لديك أو طبيب الأطفال الذي تتردد عليه. يمكن للعلاج أن يكون مفيداً في بعض الحالات (وليس كلها). وفي بعض الأحيان أيضاً يمكن للعلاج الطبي وبرنامج نوم سلوكي من أخصائي نفسي أن يساعدك على القيام بتغييرات.

النوم في سرير الأب أو الأم

تختلف حقيقة المكان الذي ينام فيه الأطفال في صغرهم. الثقافات لديها معايير مختلفة كثيراً إلى جانب العائلات حول نوم الأطفال مع الاباء. ففي اليابان على سبيل المثال، من المعتاد أن ينام الطفل بين الأب والأم أول الأمر. لو أن ولدك الصغير نام معك ولم يزعجك هذا الأمر إذن فالأمر على ما يرام، أما إن أزعجك هذا فإن الأمر يختلف.

ما يزعج الآباء فعلاً هو أن يعتاد الطفل النوم في سريرهم على مدار عدة سنوات والأمر واحد لو كان الطفل صغيراً جداً ويأتي إلى سريرك، ولكنه مختلف بالنسبة لطفل في الحادية عشرة من

عمره. لدى العديد من العائلات في قرارة نفسها وقت يعتقدون عنده أن الطفل يجب أن ينام في سريره هو. إن كنت تنظر إلى هذا الوقت فربما يجدر بك التفكير في كيفية عمل التغيير بسلاسة.

قبل كل شيء قد تتساءل لماذا لا يحب طفلك النوم في سريره؟ قد تكون لذلك عدة أسباب : الخوف من الظلام والشعور بالبرد في الليل، أو الشعور ببعض المرض، وعدم الشعور بالاطمئنان بعض الشيء وقد تحدثنا سابقاً بعض من تلك الأمور - ضوء الليل وملابس النوم الدافئة وما إلى ذلك يمكن أن تفي بالغرض ولجعل الأمور تسير في نصابها الصحيح.

قد تكون هناك أشياء أخرى للتعامل مع هذا والتي يجدر التفكير بشأنها :

- ترتيب حجرة النوم الخاصة بك بحيث لا يستطيع الطفل الاتيان إلى السرير على الجانب الذي يأتون عليه غالباً.
- حاول وغير من حجرة نوم الطفل بحيث تكون أصعب عليهم في الخروج من السرير أو سرير الطفل ثم التسلل إلى سريرك.
- حاول وضع إسفين أسفل الباب بحيث يصعب على الطفل دفع الباب بالكامل لفتحه والدخول إلى الحجرة أثناء نومك.
- لو أن طفلك ينام في سريره الخاص عند جده أو جدها عمل تغيير في الليلة التي يعودون فيها. كن حازما والتزم بموقعك. لو أنهم عادوا إلى حجرتك من جديد خذهم إلى سريرهم بسرعة بهدوء ودون ضوضاء.
- تأكد من أنها مريحة : وتحقق من الجو وأضف أو أزل ملاءة السرير، قدم مشروباً صغير، أو خذه إلى الحمام أو غير الكافولة إن لزم الأمر، وضعه في السرير ثم عد أدراجك.
- لو حاول طفلك الاتيان إلى حجرتك يجب أن تستمر في اعادتهم إلى سريرهم. يجب أن تكون مستعداً لقضاء ليلتين لا نوم فيهما قبل أن يتعود طفلك على البقاء في سريره.

وإن كنتما اثنان تبادلا الأدوار لأخذ الطفل لسريره. وتذكر أن لا تقوم بتواصل بصري معه (بالحد الأدنى) ولا تقلق أثناء ذلك.

أحياناً يكون هذا السلوك من الصعب تغييره. وقد يتطور مع الوقت، وخاصة أن كان الطفل مريضاً لفترة من الوقت والوالدان أخذا الطفل لسريرهما لمراقبته حيث يعطهما هذا التصرف راحة ضمير. فعندما يتحسن الطفل فقد يرفض المغادرة. ومن الأفضل أن لا تخلق معركة بأن نبدأ بهذا السلوك منذ البداية.. واجعل غرفة الطفل مريحة وبها ألعابه الخاصة وارعاه في غرفته عند الحاجة. واحرص على وجود ضوء بسيط في الغرفة.

المشاكل المرتبطة بالتغذية



من جوانب مختلفة، فإن المشاكل التي تواجهنا في مساعدة الأطفال في إطعام أنفسهم هي مشابهة لما نعانيه في مساعدتهم في الحمام. وفي كلتا الحالتين فإن استخدام القوة والإجبار لا يجدي نفعا. فوضع الطفل على المرحاض وطلب منه القيام بعمل شيء لا يؤدي إلى وجود عادات مميزة في الحمام. ومثل ذلك فإن فتح فم الطفل لإدخال ملعقة طعام لا يؤدي إلى تغذية بصورة سليمة. وأحيانا بدون أن نقصد فإن تصرفاتنا تخلق مشاكل في التغذية للطفل لأننا قلقين على أطفالنا لعدم قيامهم بالتغذية المناسبة.

إن مشاكل التغذية شائعة في سن ما قبل المدرسة الابتدائية سواء كان الطفل عادياً أم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

فبعض الأطفال يكونون أصحاء بصورة مبهرة بينما البعض الآخر يلتزم بحمية معينة أو أغذية محدده مثل الزبادي (الروب) والبسكويت والكورن فلكس والحليب.

مع أنه لابد أن نقوم بتشجيع الطفل على العادات الحميدة في التغذية فإنه لابد من البحث عن أسباب الصعوبات لدى الأطفال المصابين بالتوحد وكيفية التغلب عليها.

وفي هذا الإطار هناك العديد من العوامل التي تساهم في وجود هذه المشاكل ومنها:

- بعض الأطفال لديهم حساسية نحو بعض المذاق أو شكل أو ملمس بعض الأكل.
- قد لا يحبون أي ماده غذائية كبيرة.
- والبعض منهم قد لا يحب استخدام أدوات الطعام (كالشوك، السكاكين) ويفضل أن يطعم نفسه بدون هذه الأدوات أو يقوم بإطعامه شخص راشد.
- بعض الأطفال لديهم رغبه قصيرة بالطعام.

- بعض الأطفال لديهم صعوبات في ان يكونوا مرنين مما ينعكس على التغذية وخاصة إذا كان الطعام غير معروف.
- بعض الأطفال لديهم طاقة زائدة وقد يجد صعوبة في الجلوس وتناول الطعام على الطاولة.

إن مشاكل التغذية والإطعام يمكن تفاديها من خلال:

- وجود فرص لتفادي أي موقف غير مرغوب به، مثل تناول طعام لا يحب الطفل تناوله، أو التوقف عن القيام بعمل محبوب من أجل الأكل.

مواجهة المشكلة

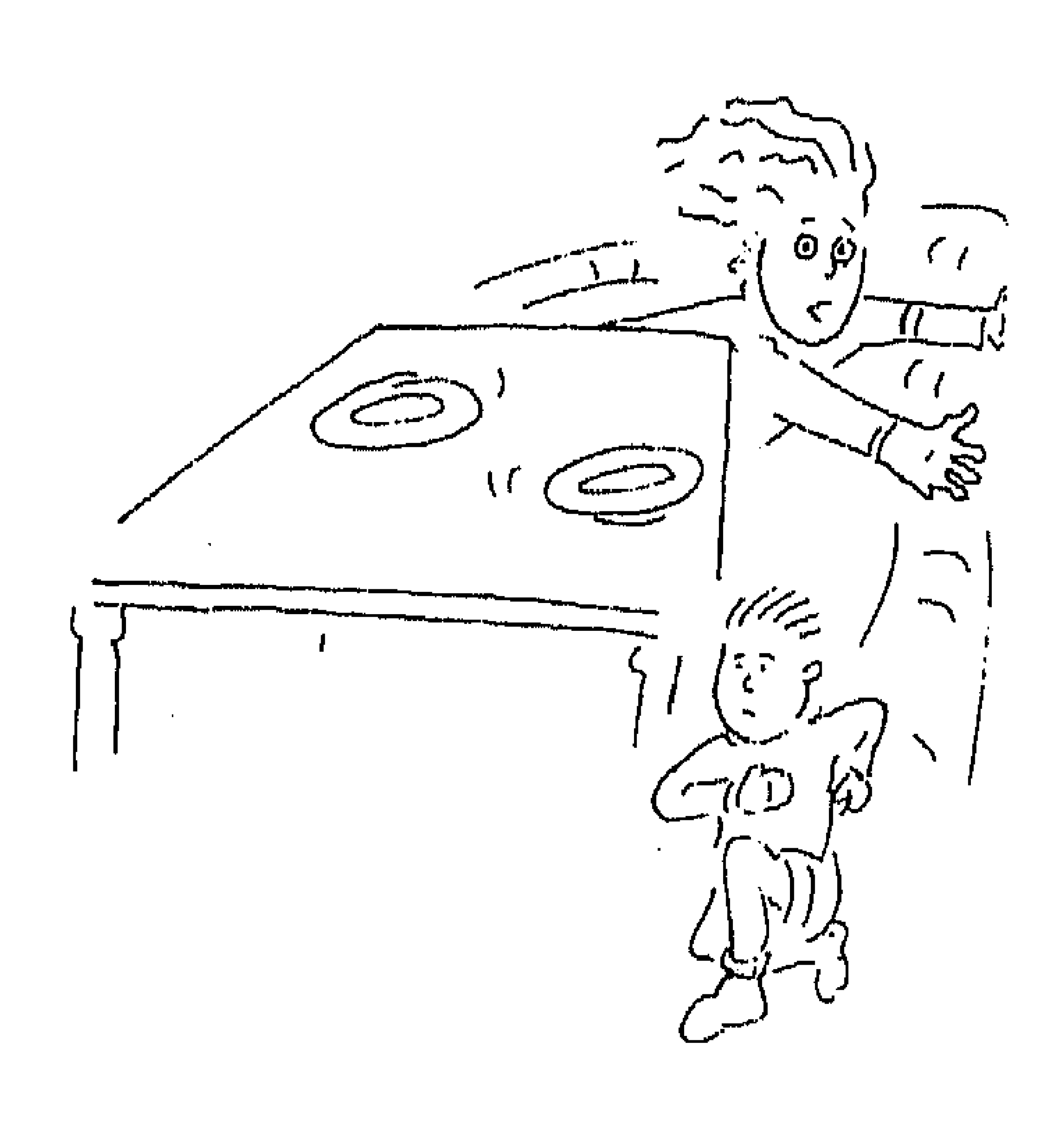
١- كن واقعيا وحل المشاكل تدريجيا إذا كان الطفل غير قادر على الجلوس لمدة لا تزيد على خمس دقائق لأي نشاط فبالتالي لن تستطيع إقناعه بالجلوس لتناول وجبة كاملة على الطاولة بسرعة. وقد تكون نقطة البداية أن يُطلب من الطفل الجلوس لمدة خمس دقائق فقط على طاولة الطعام ويتم بناء الخطوات التالية على هذا الإنجاز (أي زيادة مدة الجلوس بالتدريج).

٢- لماذا يفعل الطفل ذلك؟

لابد للوالدين أن يفكرا بأسباب سلوك الطفل. فمثلاً لو كان الدافع للطفل لترك طاولة الطعام بغرض جذب الانتباه فقد يكون رد الفعل الطبيعي لك ولمن هو على مائدة الطعام السعي نحو إقناعه بالعودة إلى مائدة الطعام ولكن قد يكون أفضل الحلول هو:

- تجاهل تركه لطاولة الطعام وبذلك يحصل الطفل على أقل قدر ممكن من الانتباه.
- إعطاء الجلوس على مائدة الطعام العديد من تعابير الثناء والتشجيع وكذلك تناول الطعام عليها.
- تطبيق قاعدة «لا طعام عند عدم الجلوس على مائدة الأكل». ولابد أن يكون الوالدان جادين في ذلك فيما يتعلق بالطعام والوجبات السريعة والخفيفة والمشروبات بحيث يتم تناولها على الطاولة فقط.

ولكن طفلي ليست لديه رغبة في الطعام ويقوم بالصراخ إذا طلبت منه الجلوس على طاولة الطعام.

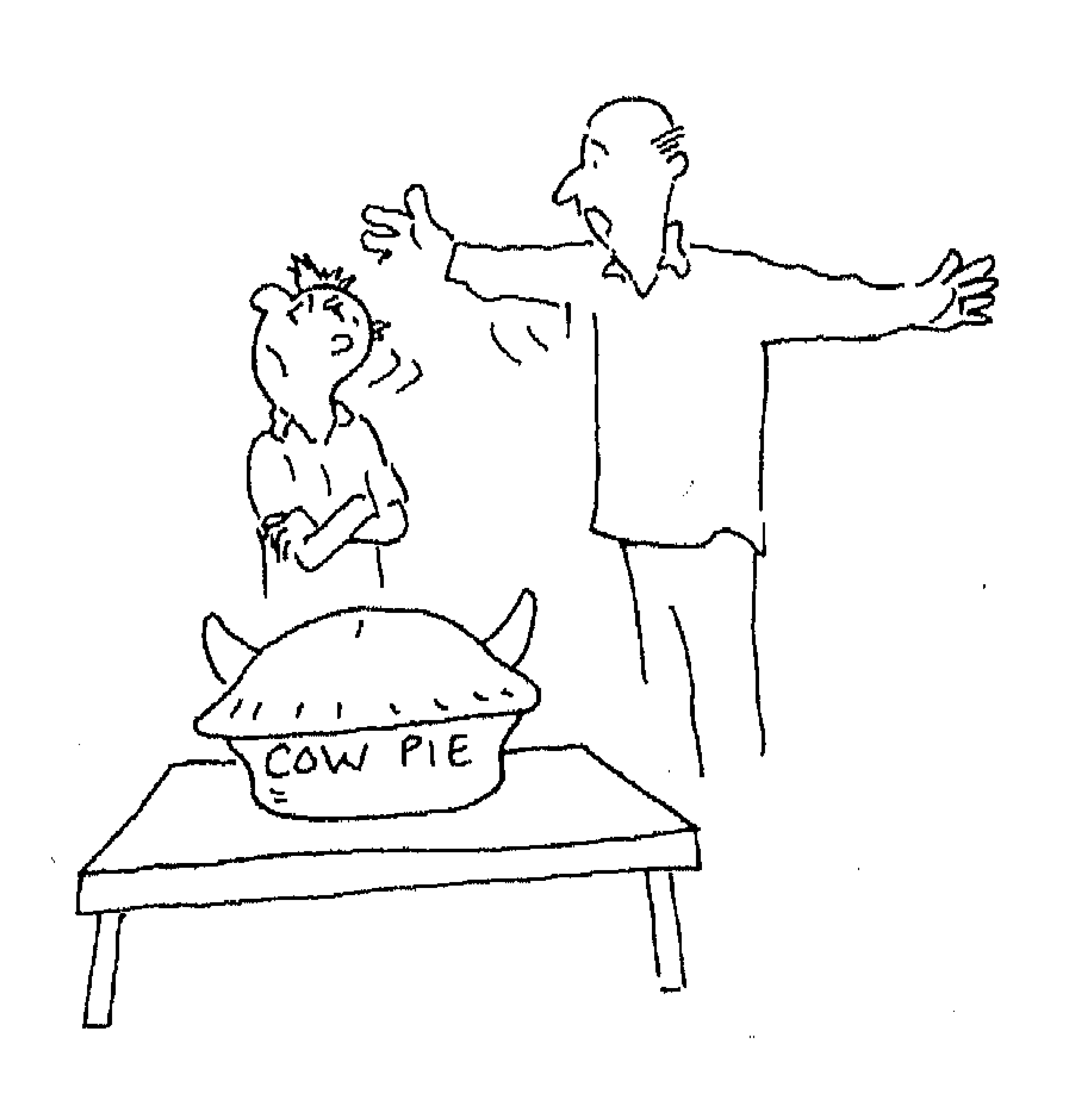


في البداية لابد أن يضبط المرء أعصابه في هذه المواقف، فمعظم الأطفال لا يشعرون بالجوع. وقد يكون من المناسب تسجيل كمية الطعام التي تناولها الطفل خلال ٢٤ ساعة ليتفاجأ الوالدان من كمية الطعام التي يتناولها أطفالهم ولكن هناك العديد من الإستراتيجيات للتغلب على هذا الأمر ومنها:
بعض الأطفال يجد صعوبة في أن يجلس بالقرب من العديد من الناس. ولذلك لابد أن نفهم ونحاول الآتي:

- قلل الزمن الذي يتوقع من الطفل أن يجلسه على الطاولة. وبعد فترة مناسبة من الجلوس الملائم إسمح للطفل بمغادرة الطاولة وعمل نشاط محبب لنفسه.
- حاول قدر الإمكان تجاهل صراخ الطفل ونحن جميعا نعلم أن هذا صعب ولكن إذا أعطي الطفل اهتماما أكثر فإنه يتعلم أن الصراخ هو الأسلوب المناسب للتحكم في سلوك الوالدين.
- تخفيض الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسة. يجب عدم إعطاء الطفل المتبقي من الوجبات الخفيفة بعد رفضهم تناول وجبتهم الرئيسة. لابد من تجريب إعطائهم فواكه بين الوجبات الرئيسية إذا كانوا جائعين.
- إذا هربوا من طاولة الطعام فلا تحاولوا مطاردتهم (هل تعلم عدد الأطفال الذين لا يرغبون بإن يطاردهم أحد في فترة معينة من حياتهم). وببساطه قم بإزالة صحنه أو طعامه حتى لا يهربوا منه. وقم بإعادته حالما يجلسون على طاولة الطعام منعاً من أخذ كمية من الطعام والجري فيها.

قلق من غير معنى لعدم تناول الطعام:

- تدريجيا حاول زيادة حجم وتنويع الوجبات المقدمة إلى الطفل.
- عدم إجباره أو اللعب معه لإقناعه بالأكل.



- إذا كان قلق الطفل نحو الطعام هو نتيجة لطبيعة الطعام أو ملمسه أو نوعه، فقد يكون من المناسب وضع أنواع جديدة تدريجياً. وقد يكون أحد الأساليب وضع كميات صغيرة من الطعام (عدة حبات من الفاصوليا مثلا في صحن طفلك بصورة منفصلة عن طعامه المفضل.

- على الوالدين عدم القلق أو جعل مشكلة إطعام الطفل مشكلة كبيرة.

- إعطاء الحوافز أو الجوائز بعد مضغ الطعام وبلعه وليس قبل ذلك.

- عدم إعطاء انتباه كبير لمشكلة إطعام الطفل حتى لو أدّي ذلك إلى إلقاء الطفل طعامه على الأرض (يمكن وضع كيس بلاستك تحت كرسيه لتفادي ذلك).

- عند نهاية الوجبة عليك أخذ صحن الطفل بدون تعليق ولا تخلق مشكلة من الطعام المتبقي.

- إذا حاولت جعل طفلك يجرب أحد أنواع الطعام الجديدة ولكنه لم يقربه، لا تقلق وعليك فقط أخذ الصحن بعيداً.

- حاول مرة في اليوم إعطاء الطفل كمية بسيطة من الأكل المعتاد للعائلة. إذا تم تجربة الطعام المعتاد يتم إعطاؤه حافزاً بعد بلعه. ولكن إذا لم يتم تجربته تتم إزالة ما تبقى من الأكل في نهاية الوجبة. وإذا كان ضرورياً يتم إعطاء الطفل كمية بسيطة مما هو معتاد على أكله.

● تختلف إستجابة الأطفال باختلاف الأماكن والمواقف. فقد يأكلون بسرور في الحضانة ولكن ليس في المنزل أو العكس، وقد يرفضون الطعام عندما يكون رد فعل الوالدين إيجابياً. هل يجول بخاطركم لماذا دائما الوالدان يعانيان في محاولة جعل الأطفال يتناولون الخضار. لعل السبب أننا نبدو مقصرين عندما لا يقوم الأطفال بأكل الخضار.

بعض الأطفال يرون ردود فعلنا المسلية ثم يزدادون عنادا في تناول طعامهم.

أفكار أخرى

● حاول أن يكون هناك روتين محدد أثناء تناول الطعام. حاول أن لا يكون هناك ترتيبات مختلفة لكل فرد من العائلة.

● حاول أن تكون الصحون أو أدوات التقديم متقاربة أو متشابهه. حاول إعطاء طفلك صحناً فاضياً واجعله يقوم باختيار طعامه بنفسه (قد يكون الأطفال صغار (في سن بحاجة إلى بعض المساعدة). إن شعور الطفل بأن صحن طعامه فاضي بينما أفراد العائلة يستمتعون بالأكل حول الطاولة، قد يجعله يعيد النظر في قرار مقاطعة عشاء الليلة وإتمامه إذا كان جائعاً.

● كن متأكداً أن طفلك فعلاً يشعر بالجوع وقت تناول الطعام: إذا كان الفطور فردياً فلا يعطى الطفل حلويات أو بسكويت لمدة معينة (مع أن هذا الأمر صعب على الأطفال الآخرين من العائلة لأنه يعتبر قرارا غير صحيح لكن لابد من قياس السلبيات والإيجابيات وخاصة الاضطراب السلوكي للطفل إن كانوا موجودين).

- قلل من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- قلل من السوائل التي يتناولها بعض الأطفال حيث لا يستطيعون الأكل إذا كانت معداتهم مملوءة بالحليب.

المساعدة الذاتية

إن من الصعب تعليم الأطفال المصابين بالتوحد مساعدة أنفسهم ذاتيا والاعتناء بها. ففي بعض الأحيان لا يدركون أن عليهم لبس ملابسهم وخلعها بأنفسهم مع إن عندهم القدرة على القيام بذلك. وفي العادة فإن لبس الملابس وخلعها يتم في وقت نحدده في اليوم وبالتالي فقد يكون من الصعب على العائلة العمل على تطور هذه المهارات نظرا لانشغالهم بمهام أخرى مثل إعداد الوجبات وغيرها..

تسلسل الخطوات سواء إلى الأمام أو الخلف:

إن مهارات الاعتماد على النفس يتم تعليمها في العادة في خطوات صغيرة باستخدام أسلوب تسلسل الخطوات سواء إلى الأمام أو إلى الخلف. ففي أسلوب تسلسل الخطوات إلى الأمام يتم تعليم الطفل الخطوة الأولى ثم تعليم الخطوات التالية، فلا يتم تعليم الخطوات التالية إلا إذا أجاد وأستوعب الخطوة الأولى. أما تعليم تسلسل الخطوات إلى الخلف فيتم تعليمه الخطوة الأخيرة من نشاط فعلي مثل نزع بنطلون مع قول كلمة «انزع بنطلونك» أو «انزع حذاءك» ثم يتعلم الطفل الاتجاه لكلمة معينة أو عبارة محددة وبالتالي يعرف تحديد ما هو مطلوب منه.

وفي هذا الإطار لابد من التوضيح أنه من المهم أن يقوم كل فرد من أفراد العائلة أو الجهاز التعليمي بتعليم الطفل بنفس الأسلوب.

تنظيف الأسنان وتفرشيها وغسل الشعر وقصه

بعض الأطفال لا يحبون تنظيف أسنانهم. وإذا كانت هذه مشكلة وجربت العديد من أنواع فرش الأسنان وأنواع متعدد من معجون الأسنان فخذ نفسا عميقاً وجرب أخذ فرش صغيرة، وتنظيف الأسنان بصورة سريعة مع إعطاء الطفل بعض أنواع السكريات التي يحبها. كما يمكن استخدام جهاز زمني مؤقت فيه جرس يقرع بعد عدة ثوان وعندما يتعود الطفل على انتظار الجرس حتى يقرع ويقبل بالتالي تنظيف الأسنان لعدة ثوان يمكن إضافة ثوان أخرى. أو يمكن كذلك تقسيمها إلى خطوات أصغر باستخدام الإصبع لتنظيف الأسنان بسرعة مع الماء وعندما يكون ذلك مقبولا يمكن إضافة شيء بسيط من معجون الأسنان وبالتالي بناء خطوات تنظيف الأسنان من خطوات صغيرة. ومن الواضح أنه ليس هناك إجابات سهلة لهذه المشكلة حتى إذا عانينا مع الطفل بصورة يومية لتنظيف أسنانه ولو كان الطفل مستمرا بالصراخ قد يكون أفضل من أسنان تالفة ومصابه

بالتسوس. كما أنه من المعروف أن مقاومة الطفل ستتلاشى مع الوقت مع أن الوالدين قد يجدون هذا الأمر فيه اجهاد كبير ولكنه من المهم الإستمرار في المحاولة لحين اعتماد الطفل على نفسه واكتسابه الثقة في نفسه وقدراته في النظافة الشخصية.



ولعل نفس الأمر ينطبق على تنظيف الشعر علما بأن وجود فقاعات الشامبو قد يجعل الأمر سهلاً فلابد من استخدام إهتمامات الطفل للتوصل إلى الحوافز المناسبة له. لابد من تشجيع الطفل على إضافة الماء إلى شعره وعمل فقاعات صابون الشامبو وكذلك غسل شعره، إن النجاح في هذه الخطوات (النشاطات) قد تأتي عندما يقبلها الطفل كجزء من نشاطاته اليومية. ومع أنه من الصعوبة المحافظة على الهدوء عندما يكون الطفل متوترا، فإنه إن أمكن جعلها وسيلة للتسلية أو الضحك فإن ذلك يقطع نصف المسافة نحو التعامل مع الموقف أو أي موقف آخر.

إن القيام بنشاطات أقل حدوثاً وتكراراً مثل تقليم الأظافر أو قص الشعر، يمكن إيضا من خلال وسائل مبتكرة أخرى. في العادة يقوم الوالدان بقص شعر الأطفال عندما يكونون نائمين مما لا يجعل قصة الشعر مناسبة ولكنها أفضل من الصراع مع الطفل مع وجود مقص أو مقلمة أظافر في اليدين. أحد الوالدين (وغيرهم كثير) في العادة يقومون بقص أظافر أطفالهم من خلال قضمها بأسنانهم لان أطفالهم يخافون من رؤية المقص. ولكن الآن يتقبل قلامات الأظافر وقد تلاشت مخاوفهم من ذلك مع مرور الوقت ومع التدريب.

تنظيف الجسم والبدن:

أن تنظيف البدن يعتبر من المهارات المنظمة التي يستطيع الطفل من خلالها التمييز بين غسل الجسم أو اللعب بالماء. إن اللعب بالحمام، إذا كان الطفل يحب الحمام، يمكن أن يكون فرصة كبيرة للعب والتسلية. ولكن غسل الجسم بالصابون وتنظيفه يمكن تعليمه خطوة فخطوة وتدريجيا وبنفس الوسائل السابقة.

ولعل من نافلة القول التوضيح أن الإلتزام بنفس الخطوات أو الأسلوب مره بعد أخرى سيساعد الطفل كثيراً في اكتساب العديد من المهارات. فالطفل سيكتسب هذه المهارات في الوقت المناسب إذا تم تذكر النقاط التالية:

١- الالتزام بتحقيق الهدف وعدم التخلي عنه.

٢- عدم العمل على تحقيق عدة أهدف في وقت واحد.

٣- مكافأة كل نجاح مع أنواع مختلفة من الحوافز والجوائز بحسب اهتمامات الطفل.

مما يحدث في العادة، فإن الطفل بعد أيام أو أسابيع من المحاولات المستمرة من قبل الوالدين، يبدا فجأة بعمل ما يتم تعليمه كما أنه كان يعلم بكيفية تطبيقه منذ البداية، ولا ينسى الوالدين مكافأة أنفسهم لأنه هو نجاح لهم كما هو نجاح لطفلهم.

خطوة بخطوة:

• تنظيف الجسم وغسله..

١- إنزع الملابس

٢- وضع غطاء الغطس لإغلاق الحوض

٣- ملء حوض الاستحمام بالماء

٤- ترطيب اليد بالماء

٥- وضع الصابون على اليد

٦- تحريك اليدين

٧- عصر ليفة التنظيف

٨- وضع الصابون على ليفة التنظيف

٩- غسل الوجه بالليفة

١٠- غسل سائر الجسم بالليفة

١١- عصر ليفة التنظيف

١٢- ارفع غطاء المحبس

١٣- أخذ فوطة

١٤- تنشيف الوجه من الماء

١٥- تنشيف اليدين

١٦- تعليق الفوطة

١٧- لبس الملابس

خطوة بخطوة

- عملية نزع الملابس/قم بالتأشير عند تنفيذ الخطوة

١- انزع أربطة الحذاء

٢- انزع فردة الحذاء الأيسر

٣- انزع فردة الحذاء اليمن

٤- انزع الجورب الشمال من العقب

٥- انزع الجورب من كامل القدم

٦- انزع الجورب اليمين حتى العقب

٧- انزع الجورب اليمين من كامل القدم

٨- فك أزرار البنطلون عند وسط الجسم

٩- انزع البنطلون حتى الركبتين

١٠- اسحب البنطلون من الرجل اليسرى

١١- اسحب البنطلون من الرجل اليمين

١٢- اسحب السترة

١٣- اسحب الذراع اليسرى من السترة

١٤- اسحب الذراع اليمن من السترة

١٥- اسحب السترة من الوجه

١٦- اسحب السترة من الرأس

١٧- أسحب الثوب

١٨- أسحب الثوب من الذراع الأيسر

١٩- أسحب الثوب من الذراع اليمن

٢٠- أسحب الثوب من الوجه

٢١- أسحب الثوب من الرأس

٢٢- أسحب السروال أو البنطلون حتى السرة

٢٣- أسحب السروال أو البنطلون حتى الركبة

٢٤- أسحب السروال أو البنطلون من الرجل اليسرى

٢٥- أسحب السروال أو البنطلون من الرجل اليمنى

تعلم اللعب

إن العديد من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم مهارات محدودة في اللعب، ويكونون غير قادرين على

اللعب كما يفعل أقرانهم من الأصحاء. فإذا كانت لديك حديقة فقد يستمتعون بالمرجوحة أو القفز على الترمبولين أو قيادة دراجة.. أما داخل المنزل فهم يستمتعون بالنشاطات المحببة إليهم ويشغلون أنفسهم بسعادة مع الحاجة القليلة للتنوع والتغير. ولكن احيانا تكون النشاطات المحببة لهم ومن الصعوبة اللعب بها في مساحة محدودة من المنزل ففي مراحل يمر الأطفال بالحاجة إلى رمي الأشياء أو القفز على الأثاث أو الشخبطة على الجدران أو إعادة مشاهدة الفيديو عدة مرات.

بينما يسعى الوالدان إلى جعل أنشطة الطفل في مستوى مقبول وقد يكون من المناسب تعليم الطفل أشياء جديدة، بداءٍ بلعبة يهتمون بها ويحبونها مثل التي في الحضانة أو المدرسة. ثم اقضي ٥ دقائق معهم كل يوم لتعليمهم كيف يلعبونها. إذا كانت عبارة عن لعبة أحجية لكن إستخدم أسلوب تسلسل الخطوات الموجودة في الخلف لتعليمهم عمل الأحجية بنفسك ثم تطلب منهم وضع قطعة الأحجية الأخيرة مع محاولة زيادة عدد القطع التي يضعها الطفل في المراحل الأخيرة مع زيادة مهاراته في هذا الأمر. أوضح لهم الأشياء العديدة التي يمكن أن يقوموا بها مع ألعاب السيارات أو ألعاب الأطفال وغيرها من الألعاب.

ولعل من المدهش كيف يكون ذلك فعالا مع مرور الوقت وبصورة تدريجية في التقليل من اللعب غير المرغوب.

كما أن الألعاب البدنية أيضا مهمة حيث توضح الأبحاث أن الأطفال الذين تعطى لهم فرص كبيرة للركض ولعب ألعاب بدنية هم أكثر هدوء وأقل من أن يكونوا عنيفين.

الاهتمام بنفسية الوالدين وشؤونهما:

- لعله من المناسب أن يكتب الوالدان نشاطاتهم مع الطفل في مذكرة مخصصة لتوضح لهم مدى التقدم الذي حققوه مع الطفل.
- إذا كان الطفل يحب اللمس فقد يكون ممتعا الجلوس معه ومحاولة عمل مساج له أو تدليك للعضلات. وقد يكون استخدام زيت الافندر مساعداً على تهدئة الجسم، والعديد من الأطفال يستمتعون بدهن أعضاء جسمهم به.

كما أن هذا الأمر يجعل الوالدين يشعران بالاسترخاء. ويمكن الحصول على هذه الزيوت العطرية من الصيدليات أو المحلات التي تبيع هذه الزيوت الخاصة بالإسترخاء والتدليك.

استخدام قطرات من زيت الافندر مع زيت اللوز.

- هناك العديد من الاسطوانات أو الأشرطة التي يمكن شراؤها أو استعارتها والتي تحتوي على أصوات الأمواج أو البحار الاستوائية أو الشواطئ أو أصوات الغابة. ويلاحظ الأطفال يتعلمون بسرعة ارتباط الموسيقى بالاسترخاء كما أن هذا علاج فعال يمكن الاستعانة به ليوم صعب.
- حاولا كوالدين الترتيب لأنفسكم عطله أو إجازة لمعالجة الضغوط النفسية التي تنتج عن تربية

طفل توحدي. فالعديد من الآباء يشعرون بالذنب لأنهم يذهبون في إجازة ويتركون طفلهم التوحدي مع أحد الأقارب. ولكن هذا لعله ما تحتاجه وبقرار عائلتك وهو قضاء وقت لاستجماع قواك مرة أخرى بحيث تعود إلى الطفل بطاقة أكثر وكل فرد يستفيد من هذه الإجازة.

- إذا كانت الأمور تزداد سوءا فاطلب المساعدة. فهناك العديد من الأفراد والمؤسسات المتخصصة التي ستوفر لك النصيحة المناسبة. واحرص على الاستفادة من المؤسسات المتخصصة التي تدار من قبل الآباء أو المتطوعين.

التعامل مع السلوك الإستحواذي والنمطي المتكرر

مقدمة:

إن السلوك الإستحواذي قد يتضمن مجموعة من السلوكيات والاهتمامات ومنها على سبيل المثال الدوران والقفز، صف السيارات بصورة منظمة، ومشاهدة مقاطع تلفزيونية لعدة مرات ولبس ملابس معينة مع عدم تغييرها الخ.. ومع ان السلوكيات الاستحواذية تبدو لنا غير مهمة إلا أنها تمنع من تطوير مهارات جديدة واهتمامات مناسبة وقد تؤدي إلى اضطراب في العائلة جميعها.

جعل الأمور تحت السيطرة:

إن زيادة قدرة الطفل للعب والتواصل بصورة فعاله قد تعطيه خيارات مناسبة للسلوك الترددي أو ترديد أفعال معينة. قد يكون من المناسب سؤال المدرسين أو أخصائي الكلام أو الأخصائي النفسي أو حتى أحد المختصين في ألعاب الأطفال حول كيفية مساعدتك في تطوير أو زيادة مدة أي نشاط. فمثلاً السلوك الاستحواذي للطفل نحو حب الدوران يمكن تطويره من خلال مجموعة من النشاطات واللعب مثل ألعاب السبب والنتيجة والتي قد تتضمن مهارات إجتماعية مهمة مثل أخذ الأدوار والتفاعل الاجتماعي.

كما إن السلوك الإستحواذي للطفل مع الأرقام والحروف مثلاً يمكن أن يكون مساعداً على تعليم الطفل وتطوير قدرته على التعامل مع الأرقام. كما أن حبه لصف السيارات قد يكون بداية للعب الإبداعي. ولكن لابد أن تستعد لبعض الغضب من الطفل أو المقاومة عندما تحاول تغيير الأمور بصورة سريعة. فقد تكون الخطوة الأولى هي الجلوس عند الطفل عندما يلعب ومن ثم تبدأ الانضمام للعب إليه تدريجياً. وعندما يبدأ الطفل بقبول مشاركتك له في اللعب حاول تدريجياً ان تقوم ببعض الألعاب التي يمكنه اللعب بها. فمثلاً إذا كان طفلك يقفز وقتاً طويلاً لصف السيارات بصور منتظمة، يمكنك تطوير ذلك لعدة أسابيع:

الأسبوع الأول: راقب، سجل ملاحظاتك مع الإشارة إلى السيارات المختلفة.

الأسبوع الثاني: حرك السيارات قليلا خارج الصف، وارفعهم أعلى مع إصدار صوت محرك السيارة وإعادتهم مرة أخرى:

الأسبوع الثالث: ضع سيارة أو اثنتين في الكراج.

الأسبوع الرابع: حرك السيارات حول الكراج.

الأسبوع الخامس والسادس: أضيف منحنيات وطرقا وجسورا وحاول أن تحصل على المرح المطلوب مع طفلك.

سلوك الإستثارة الذاتية:

إذا كان الطفل يصفق بيديه أو يدور حول نفسه أو يحرك يمنة ويسرة أو يقوم ثم يقعد في الغرفة بصورة مستمرة، فإن التحكم في هذا السلوك يستغرق منك جهداً كبيراً.

فالأطفال المصابون بالتوحد يقومون في العادة بهذه النشاطات لأنهم يستمتعون بالإثارة الناتجة عنه. كما أن ذلك يجعلهم يشعرون بالهدوء والأمان وبالتالي لابد أن نقدم لهم نشاطات بديلة مناسبة ليسطيعوا التوقف عن هذا الأنشطة.

فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل يحرك أو يقوم بتدوير يديه، فعليك تجاهله عندما لا تكون قادراً على جذبه نحو نشاطات مناسبة أخرى ولكن عليك بمنعه من تحريك اليدين إذا كان لديك وقت وهناك أنشطة يمكن عملها مجتمعين. إذا كان الطفل يحب رؤية الفيديو ولدى الوالدين متسع من الوقت للجلوس معه، فلا بد من منع الطفل من تحريك يديه أو دورانهم بينما تشاهدون الفيديو. ولابد للوالدين أن يكونا حازمين فيقومان بإطفاء الفيديو إذا قام الطفل بتحريك يديه أو تدويرهما. وفي هذا الإطار على الوالدين قول «توقف عن تدوير اليدين» بصورة حازمة إلى الطفل مع استخدام حركات اليد من قبل الوالدين أو تعابير الوجه لبيان هذا الأمر. ويمكن لتحقيق هذا الأمر بناء جدول لمدة ستة أسابيع مثلا عدد مرات تدوير اليدين مع محاولة تقليلها أسبوعا بعد أسبوع لحين يكون ذلك جزءا من روتينهم اليومي.

فمثلاً إذا جاء الطفل من المدرسة أو عند ذهابهم إلى الفراش يمكن السماح بمثل هذه الحركات كنوع من الاسترخاء أو إذا كان الطفل يشعر بالتعب أو غير سعيد أو يمكن استخدامه كحافز أو تشجيع للإنتهاء من نشاطات أقل إثارة.



مشاغل أخرى

بعض الأطفال لديهم أشياء يحتفظون بها في مكان ما أو يحملونها معهم في أماكن ذهابهم. يمكن لتلك الاشياء أن تكبر جداً بحيث تدخل في الروتين اليومي للطفل. مرة أخرى، اعمل جدولا والذي يأخذك إلى عملية سحب لتلك الاشياء الاسبوع تلو الاسبوع. قلل من المجموعة تلك بمعدل واحد في كل اسبوع.

تسلط الافكار من حيث الحديث عن موضوع واحد فقط يمكن التعامل معه بالطريقة ذاتها. ابدا في اختيار وقت عندما تكون المواضيع غير متاحة على سبيل المثال اوقات الوجبات (إن كان الولد سعيدا في طعامه) أو عند مشاهدة التلفاز. زد تدريجيا من عدد الاماكن والاوقات عندما يكون موضوع المحادثة هذا غير موجود. هذا يساعد أيضاً على تطوير معرفة طفلك حول الموضوع المفضل للمحادثة ويوسع من مداركه بحيث يصبح هذا أيضاً اداة تعليم نافعة. استخدام مؤقت ذا جرس عالي قد يكون مفيدا في التحكم في السلوك، وبالاخص بالنسبة للأطفال الذين يعانون من صعوبات جمة في التعلم. يمكن تحديد وقت إضافي للاطالة في الموضوع او الحديث (على سبيل المثال) أو يمكن استخدام أوقات الفراغ الموجودة.

في بعض الاحيان يتوقف الأطفال عن سلوك متكرر لو أنك انضممت إليهم وقمت به معهم أو حاولت تغييره في لعبة ما. قد لا ترغب في القيام بهذا ولكنه غالبا ما يكون فعالا للغاية ويستحق المحاولة.

٧- سلوك غير سار، أو مدمر وخطر



مقدمة

يغطي هذا التصنيف مدى واسعا من انواع السلوك ومنه البصق ومضغ الملابس في الثقوب، وتمزيق ورق الحائط أو رمي الاشياء دون تفكير في مكان نزولها. شعر الاباء بالرعب مع علمهم بقيام طفلهم بإشعال الغاز في الخامسة صباحا لعمل وجبة الفطور أو عمل حمام من المياه المغلية في نصف الليل بعد أن بال على نفسه في السرير. في كل تلك الحالات تعتمد الاستراتيجية في بعض منها على الظروف المحيطة، ومدى النشاط الذي تشعر به ومدى التحسن في رد الفعل الذي يبديه طفلك لأشياء مثل الجوائز والمديح وما إلى ذلك، يحتاج الأطفال الذين يعانون من مشاكل جمة في التعلم أو الذين لديهم نشاط زائد يحتاجون إلى منهج مختلف في مقابل الاطفال الهادئين بالكاد أو لديهم اهتمامات أخرى.

اسأل نفسك بعض الأسئلة:

- كيف أستجيب أنا، والآخرين في الاسرة، إلى هذا السلوك؟
- هل هذا سلوك لجذب الانتباه؟
- هل يقوم الطفل بهذا للراحة؟
- هل هذه عادة يقومون بها لأنهم يحبون ذلك؟
- ما هو البديل الذي ربما يقوم به طفلي؟
- هل بإمكاني منع السلوك من خلال تغيير البيئة المحيطة أو الطريقة التي ننتهجها مع أشياء بعينها؟
- هل السلوك ناتج عن أشياء يجدها الطفل صعبة؟

على سبيل المثال، تغيير روتين يومي، أو الاصوات المزعجة أو الحرارة المرتفعة أو البرودة العالية أو إثارة زائدة جدا عن الحد؟

المذكرات

لو انك غير متأكد من حصولك على الاجوبة لتلك الاسئلة، احتفظ بمذكرة واكتب كل مرة يحدث فيها نفس السلوك. لو انه شائع جدا اكتب المرة التي يحدث فيها على فترات من ٥ أو ١٥ أو ٣٠ دقيقة أسفل الورقة وعلم على الوقت الذي يكون فيه السلوك نفسه اسوأ. يمكنك بعد ذلك أن ترى إن كان هناك نمطا متبعا. لو استمر الاطفال في القفز على الأثاث ما بين الساعة ٧ إلى ١٠ مساءا، فربما كانوا يحتاجون بعض التمارين قبل هذا الوقت مباشرة قد تجد البديل المناسب في ممارسة الرياضة مثل ركوب الدراجة أو الجري حول المنزل والقفز. وتأكد من كون طفلك لديه العديد من الفرص على مدار اليوم، حيث أن هذا سيكون له تأثير كلي على تحسين السلوك.

عندما تحاول تنفيذ استراتيجيات جيدة لاستخدامها في مساعدة طفلك، من الحكمة تضمين جميع البالغين المهمين والأطفال الكبار سنا في نشاط من العصف الفكري. انظري إلى نقاط القوة في طفلك واهتماماته حيث أن هذه يمكن أن تكون غالبا مستخدمة كمكافآت.

مجموعة من الحلول

يتم انتهاج الاستراتيجيات في الغالب على مستويين أو ثلاثة مستويات بحيث يمكنك أن تحرز نجاحا باستخدام مجموعة من الحلول. على سبيل المثال:

استراتيجيات التي يمكن استخدامها للسلوك الخطر هي تأمين البيئة المحيطة. ضع قفلا على باب المطبخ لو أن طفلك استيقظ مبكرا، وفي نفس الوقت اترك وجبة خفيفة في حجرة طفلك بحيث يكونوا اقل احتمالا في الحاجة إلى طبخ فطورهم بنفسهم. لو قفز طفلك من الأثاث إلى منضدة سطحها زجاجي، من ثم يتوجب عليك تحريك تلك المنضدة وإعادة ترتيب الأثاث لجعل القفز أكثر صعوبة.

وقد تقرر هنا ان تقول له وبحزم «لا تقفز» وتعطيه نشاط آخر بديل يستمتع به الطفل مثل سماع الموسيقى من خلال سماعات الأذن أو أنشطة حركية مثل ركوب الدراجة وقد تفكر في شراء ترمبولين أو كنبة قديمة يمكن لطفلك القفز عليها بأمان.

إذا كان طفلك يمضغ الثقوب في الملابس فمن الأفضل إتخاذ موقف حازم من ذلك من خلال قول (اخرج القماش من فمك) في كل مرة يفعل ذلك مع اخذ الملابس من فمه بحيث يفهم الطفل معنى هذه العبارة من خلال لفظها مع فعل إزالة القماش من الفم. إذا تم القيام بهذا الأمر فإنه من المهم أن كل فرد يقوم به وان يعطى الطفل نشاط آخر يشغله.

إذا كان الطفل يفعل هذا السلوك في أوقات معينة مثلا في المساء عندما يشاهد التلفزيون فقد

تقررجعله يضع الملابس القديمة وتجاهل مضغ الملابس ان تطفأ التلفزيون في كل مرة يقوم بها بعملية المضغ. كما يمكن إعطاء الطفل خيار القيام بنشاط آخر بدلا من مضغ الملابس إذا كنت قادرا على تحمل الفوضى الناتجة عن بعض النشاطات البديلة مثل التلوين أو اللعب بالماء فهذين النشاطين قادرين على أستيعاب نشاط الطفل من مضغ الملابس وهناك بعض الملابس التي من الصعب مضغها مثل المعاطف البلاستيكية ويمكن ان يلبسها الطفل وتمنعه في نفس الوقت من سلوك مضغ الملابس. بعض الأطفال قد يرفض لبس هذه الملابس ولكنها أحد الحلول البديلة كما يمكن الباس طفلك ملابس من مواد لا يمكن مضغها أو من الصعب تمزيقها أو يمكن كحل أخير السماح للطفل بمضغ الملابس أو الأقمشة من خلال شراء لعبة قماشية. وإذا تم اختيار الأسلوب الأخير فلابد من الحرص أن تكون هناك أوقات لا يسمح للطفل بمضغ الملابس لحين انقطاع هذه العادة السيئة وهذا مهم جداً إذا كان يرغب الوالدين بعدم رؤية طفلهم يمضغ الملابس عندما يكبر.

أما الأطفال الذين يبصقون فسيتوقفون بسرعة حالما يطلب منهم تنظيف الأماكن التي بصقوا فيها وهذا يعني إمساكهم بالمحارم الورقية بينما يد الوالدين فوق يدهم بغرض تنظيف البصاق. وعلى الوالدين عدم إبراز الشعور بالصدمة عندما يبصق الطفل حتى ولو وقع البصاق على الوجه لان ذلك يجعل الأمور تزداد سوء فعليك فقط القول بعدم البصق وعليك تنظيفه، وإذا كان الطفل لاسباب طبية غير واضحة يقوم بنزع بنطلونة والتبول بأي مكان يتم معالجته من خلال تلبسيه بنطلون بحمالات ليس من السهل نزعه وعندما يحاول الطفل نزع هذه الحمالات، سيلاحظه أحد البالغين ومن ثم سيأخذه إلى الحمام. وعندما يكون المعطف فوق البنطلون ذو الحمالات فإن ذلك يجعل الامر أكثر صعوبة على الطفل مع الآخذ بعين الاعتبار بأن الطفل يتم أخذه للحمام بصورة منتظمة. ومع الوقت سينسى الطفل هذه العادة ويعود إلى استخدام الحمام بطريقة مناسبة وبعدها كل هذه الترتيبات سوف لن يكون لها حاجة.

ومعظم المشاكل تحتاج لأسلوب مشابة لم تم وضعه سابقا فمثلاً يمكنك:

- تعديل بيئة المنزل أو البيئة المحيطة بالطفل بحيث تجعل من الصعوبة ان يكون مخرب.
- استبدل النشاط بنشاط مشابه ولكن اقل خطورة.
- قدم للطفل نشاط بديل يحبه ويتحمس له ولكن تجعل من المستحيل عليه القيام بأي شيء غير مقبول.
- أخبره بعدم القيام بهذا الامر من خلال ذكر جملة واحدة مع منع الطفل باليد. مثلا قول عدم رمي الاشياء مع إزالة هذه الأشياء التي يتم رميها.
- حاول ان يكون للطفل فرصة كبيرة للتمارين الرياضية أو الألعاب الخارجية.
- إذا كان هناك شيء يسبب ظهور سلوك الطفل فقد يكون من المناسب تعديل البيئة أو عدم الذهاب إلى الأماكن أو المواقف التي تسببت بظهور هذا السلوك.

● يمكن للوالدين تعديل سلوك أولادهم من خلال التنظيف الشامل بحيث يقوم الطفل بتنظيف أي بصاق أو فوضى يقوم بها. وقد يكون من المناسب في البداية مساعدته وتوجيهه إلى كيفية تنظيف هذه الفوضى أو الاوساخ.

● حاول تهدئة طفلك أو جعلة يسترخي بالمواقف الصعبة أو شديدة التوتر من خلال تدليك أطرافه أو الرقص مع بعض أو سماع الموسيقى الهادئة، الاستمتاع بحمام دافئ والتنفس بصورة عميقة مع الاسترخاء. كل هذه الأشياء تؤدي إلى استرخاء الوالدين مع الطفل.

● كافئ الطفل عندما يقوم بما هو مطلوب منه أو يبدل سلوكاً حاداً.

● على الوالدين دائما أن يبقوا هادئين. استخدم طلبات قصيرة. وإذا غضب الوالدين فهذا يعني أنه الثوب الأحمر للثور الهائج فهذا يعني ان سلوك الطفل سيزداد صعوبة عندما يشاهد أن الوالدين سريعي الغضب.

عزل الطفل (time out):

هذا الأسلوب الذي يستخدم من بعض الوالدين وهو سهل، أن يطلب من الطفل الذهاب لغرفته هذا بالنسبة للطفل العادي، أما الطفل التوحدي فإن الأمر أكثر تعقيداً، فالطفل التوحدي قد لا يفهم لماذا يطلب منه الذهاب إلى غرفته كما أنه عندما يذهب إلى غرفته قد يكون أكثر تدميراً بدون ان يتمكن الوالدين من رويته ولكن إذا كان الطفل يؤدي شيء غير مقبول وذلك بغرض جذب الانتباه، فإن ارسال الطفل إلى غرفته (لمدة ٥ دقائق) قد يكون اسلوب مناسبا في الوقت الحاضر خاصة عندما يكون الوالدين قد استنفذا الوسائل الأخرى ولكن بدون نجاح. وإذا كانت الغرفة التي أرسل إليها الطفل آمنة فهذا يعطيك الإرتياح وبالتالي تكون فرصة لكليهما للاسترخاء.

العنف السلوكي:

بعض الاطفال التوحديين يعانون من صعوبات عديدة في التواجد مع أطفال أو بالغين آخرين. فهم يخافون منهم لانهم غير قادرين على فهم سلوكهم المختلف. وكمعظم الاطفال فقد يكونون غيورين من إخوانهم الآخرين ولكن ليس لديهم المهارات اللغوية للتعبير عن ذلك. ومن الأمور الأخرى التي تؤدي إلى العنف السلوكي هي الحساسية من أنواع معينة من الملبس أو أصوات محددة (البعض منها قد لا يلاحظه الإنسان العادي) أو بعض الألوان أو أنواع الظلال أو الظلام. فتغير البرنامج اليومي قد يسبب الأنزعاج أو العنف السلوكي أو القيام بتغيير أشياء معينة موجودة على شكل مستقيم. فمثلا يشعر الطفل بالانزعاج عندما يتحرك شيء محدد وضعه الطفل في مكان معين إلى مكان آخر سواء من قبل الوالدين أو الريح أو الأمطار والبعض من هؤلاء الأطفال قد يبلغ من الأنزعاج حداً وقد يضرب أي شخص أمامه ويكون من الصعب تهدئته والبعض الآخر قد يعض

نفسه أو يشد شعره أو غيرها من السلوكيات العنيفة. وللآسف فإن السلوك العنيف قد يكون من الصعب تعديلة في مدة قصيرة بالنسبة لأطفال لديهم وسائل تواصل محدودة.

ولعل امرين اساسين لابد من عملهما:

١- أن تكون ردة الفعل من الوالدين هادئه.

٢- البحث عن أسباب هذا السلوك العنيف.

● أن يكون رد الفعل من الوالدين هادئاً:

إن السلوك الذي يجلب معه ردة الفعل من قبل الوالدين يعتبر أمرا مثيرا بالنسبة للطفل وقد يدعوه إلى ترديد السلوك. وبالتالي قد يصبح عادة من الصعب القضاء عليها. لابد من الملاحظة أن الطفل قد يكون سلوكه عنيفا لانه يحس بالإحباط أو الضيق النفسي. وبالتالي فإن ردة فعل الطفل المناسبة تترتب على استجابة الوالدين الهادئة لتجنب جعل الموضوع محل إثارة الطفل وبالتالي قد يكون سلوكه أكثر صعوبة.

● البحث عن أسباب السلوك العنيف:

قد يكون من المناسب وضع مذكرة يومية للوصول إلى فهم جميع الأسباب لبروز سلوك معين. وقد يكون من الأسباب العامة لهذه السلوكيات ما سنقدمه مع امثلة للإستراتيجيات المختلفة للتغلب عليها. ولكن ما تنوي القيام به سيعتمد على معرفتك بطفلك.

طفلك يستخدم السلوك كوسيلة للتواصل:

العديد من الاطفال الذين تبلغ أعمارهم سنتين دائما يسألون «لماذا» كل الوقت. أما الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التواصل عليهم القبول بالعديد من الاشياء التي لا يفهمونها. وبالتالي ليس من المستغرب أن يستخدم الاطفال بعض الحركات العضلية أو الجسدية أو الحركات غير المقبولة اجتماعيا للتعبير عن مشاعرهم. فالسلوك العنيف يعني ردة فعل من المقابل. وإذا كان الوالدين يعتقدون أن السبب الرئيسي في العنف السلوكي للطفل هو فقدان التواصل فإن من المهم التعاون مع الأساتذة لتعليم الطفل أساليب بديلة للتواصل فقد يتعلم الطفل إشارات جسدية بديلة على بعض الأمور الأساسية مثل طلب المساعدة مثلاً وإذا كان الطفل لا يستطيع التحدث أو الكلام فقد يكون من المناسب تعليمه الإشارة إلى صور توضح مراده وهذا يجعلهم يشعرون بالارتياح لانهم بذلك يكونون قادرين على التواصل وأقل غضبا وقلقا.

طفلك يستخدم سلوك العنف لتفادي عمل لا يرغب فيه:

إذا قام الطفل بضرب أخته عندما تقوم بترتيب ألعابها فهو يحاول أن يخلق نوع من جذب الانتباه لعمل نفس الأمر بالنسبة له. وقد يكون أفضل أسلوب لمواجهة ذلك (لا تضرب) وإبعاد الطفل من هذا المكان لعدة دقائق ولا تعطي الطفل أي انتباه نهائياً وكذلك قم بارضاء أخته التي تم ضربها

وساعدها بترتيب أغراضها. وحاول البقاء معها في حالة محاولة الطفل التوحدي إعادة الكرة مرة أخرى. وحاول مساعدة الطفل لحمل الألعاب ومسك يده ويمكن تحفيزه من خلال إعطائه بعض الهدايا والألعاب إذا أدى المطلوب منه.

طفلك يستخدم السلوك العنيف لجذب الانتباه نحوه:

كما موضح أعلاه فعليك تنبيه الطفل بالقول «لا تضرب» ولا تقول شيء آخر. خذ الطفل إلى مكان آخر بدون أن تنظر إليه أو إعطائه الانتباه واجعله يجلس في مكان هادئا لمدة ٥ دقائق. ثم بعد ذلك قم بأخذه إلى المكان الذي كانوا فيه بدون التلفظ بأي كلمة. قم بإعطائه العديد من الحوافز عندما يكون سلوكه مناسباً.

إذا كان طفلك يقوم بضربك أو يخمش يديك عندما تتحدث بالتلفون أو تقوم بعمل شيء لا يمكنك التخلي عنه مثل تغيير حفاظات طفلك الرضيع، قد تحتاج إلى التفكير في استراتيجيات أخرى للتعامل مع هذا الموقف مثل جذب انتباه طفلك بلعبة معينة قبل أن يصبح سلوكه عنيفاً أو ابحث عن طريقة تجعل طفلك ينضم إليك. فقد يرغبون باللعب بألعاب المطبخ بينما تقوم الأم بإعداد الغداء أو يقومون بعمل حمام لدميتهم بينما الأم تقوم بتحميم أطفالها الآخرين.

طفلك غير قادر على مشاركة الآخرين في ألعابهم وأنتظار الدور في اللعب:

إن الأطفال التوحديين يجدون صعوبة في فهم الحاجة إلى مشاركة الآخرين في اللعب أو إنتظار دورهم في اللعب. فهذه المهارة لابد من تطويرها في المدرسة وكذلك في البيت بصورة تكاملية وإن كان التقدم في هذه المهارات سيكون بطيئا ولأطفال سيكونون قادرين على التعليم ومن الضروري تعليمهم مهارات انتظار دورهم في اللعب في سن مبكرة من عمرهم.

طفلك ينفعل أو يكون له رد فعل تجاه اشياء يخاف منها أو تثيره:

الأطفال التوحديين قد يكونون حساسين تجاه بعض الأصوات أو أنواع معينة من اللمس. فقد يجدون بعض الأماكن الطبيعية مخيفة أو مثيرة ولكن لا يستطيعون توضيح السبب.

فبعض الأطفال يضعون أيديهم على آذانهم وكأنهم يعانون من ألم معين. وأحيانا وضع سدادات للأذنين قد يساهم في منع الأصوات التي لا يرتاحون لها. وإذا كان الأطفال التوحديون يجدون صعوبة في لمس بعض الأقمشة فقد يكون من المناسب إبعادهم عنها في الوقت الحاضر. مع السعي نحو جعلهم يلمسونها في فترة لاحقة ولكن بلطف. وأحيانا يصيب الأطفال نوبة من الهياج مما يجعلهم شديدي العنف ومن المهم عند حدوث ذلك أن يظل الوالدين هادئين وأن يتحدثوا مع الطفل بهدوء كما يجب الحرص على أن لا يقوموا بإيذاء أنفسهم أو الوالدين أو غيرهم. والقيام بالتمارين الرياضية وجلسات الاسترخاء ستكون فعّاله في تهدئة الأطفال.

إيذاء الذات



مقدمة:

إن إيذاء الذات يشمل العديد من الإصابات منها: ضرب الرأس، صفع الطفل لنفسه أو عض أجزاء من جسمه وشد الشعر أو الإضرار بأعينهم، وإصابة الطفل لنفسه تعد من أكثر الأمور قلقاً وصعوبة بالنسبة للوالدين أو الأفراد الذين يعتنون به سواء كانوا من الهيئة التدريسية أو غيرهم. فهذا السلوك بطبيعته يسبب ضرراً للطفل كما أن طبيعته تجعل من الصعوبة فهمه أو التعاطف معه. وفي هذا السلوك بالذات لابد للوالدين أن يطلبا المساعدة من المختصين.

إن الأفكار والمبادئ للتعامل مع هذا السلوك هي تقريباً نفسها المتبعة في التعامل مع السلوكيات الأخرى، والتي سبق التنويه عنها. فمن المهم أن يكون ردة فعلنا حول أي سلوك سريعاً وفاعلاً وبالنسبة لسلوك ايذاء الذات لابد أن نسأل أنفسنا عدة أسئلة:

ماذا يدور في ذهن طفلي والذي من خلال هذا السلوك يحاول إيصاله لي؟

لا يستطيع الوالدان دائماً إيجاد إجابات واضحة لهذا السؤال ولكن إذا كان الوالدان قادرين على إبداء بعض الأفكار والمقترحات، فإن ذلك قد يساعدك على تعليم طفلك وسائل بديله ومناسبة لتوصيل حاجاتهم.

كيف أبدأ في مواجهة هذا السلوك:

إن واحدة من الخطوات الأولية هي التفكير في الموقف: متى حدث هذا السلوك وأين؟ ماذا يحدث في البيئة المحيطة به؟ إن هناك العديد من المثيرات التي تؤدي إلى إيذاء الطفل لنفسه.

- وجود حدث أو أصوات يعتبرها الطفل محبطة أو مزعجة.
- بعض جوانب التنظيف الشخصي والتي يعتبرها الطفل التوحدي تدخلاً في حياته مثل تفريش الأسنان، غسل الشعر أو تمشيطه.
- السعي نحو الإبتعاد عن الأوامر والمواقف الضاغطة والمسيطر عليه.
- الاحباط نتيجة لعدم القدرة على توصيل حاجاته ومتطلباته.
- رغبته في البقاء وحده.

عندما يقوم الطفل بالصراخ والضرب على رأسه في الفصل الذي فيه إزعاج أو يقوم بعض نفسه عندما يصيبه الماء الحار أو يوضع شامبو على رأسه، فإن الدافع لهذا السلوك واضح جدا: فالطفل يقول للوالدين «أنا أكره الاستحمام بالماء الحار، أو لا أحب البقاء في فصل فيه الكثير من الإزعاج». عندما نفهم ذلك نستطيع إحداث التغيير في الوضع لجعله أكثر قبولاً لدى الطفل. فقد نستطيع أن نجعلهم يعبرون عن رغبتهم بعدم البقاء في مكان فيه العديد من الأصوات المزعجة. وقد نحاول إذا استطعنا أن نساعدهم على توصيل مشاعرهم بالانزعاج من الأصوات المرتفعة من خلال لافتة أو قول «مرتفع جداً» أو من خلال وضع أيديهم فوق آذانهم.

كما يمكن محاولة تعليم الطفل قدر الإمكان مهارات العناية الشخصية والنظافة بحيث يقوم بها بنفسه وذلك بقصد عدم التدخل في شؤونهم. وقد يأخذ ذلك وقتا طويلاً لحين تعلم الطفل كيف ينظف أسنانه وقد لا يحبونها في البداية ولكن يظل أفضل من أن يقوم شخص بإدخال فرشاة الأسنان في فم الطفل. وبالتالي إذا استطاع الطفل القيام بتنظيف أسنانه بالفرشاة بنفسه فهذا يجعله متحكما في أمور حياته.

ولكن ماذا عن الأوقات التي لا نستطيع أن نفهم لماذا يفعل هذه السلوكيات؟

في بعض الأحيان من الصعب التعرف على أسباب السلوك كما أنه ليس هناك حلول سريعة لها. فالوالدان والمدرسون وسائر المسؤولين عن العناية بالطفل عليهم المراقبة المكثفة للتعرف على السلوك ودوافعه. وهذا الأمر قد يعطيهم فكرة عن ما هو الأمر الذي يسبب ظهور هذا السلوك.

ولكن إهمال سلوك الطفل ليس خيارا في هذا الوقت أليس كذلك؟

بالطبع لا. ولكن بالطبع لابد من التفكر في كيفية رد فعلنا اتجاه هذه السلوكيات. فالطفل التوحدي لا يستطيع التفريق ما بين الانتباه المناسب أو الانتباه غير المناسب. فرد الفعل إذا كان غضباً أو خوفاً أو دهشة قد يعزز السلوك.

ولذلك فالطفل يجب أن يعطى انتباها بسيطا في حالة إيذاء الذات كالقول مثلا وبوضوح «لا

تضرب رأسك». واعطاء الحوافز والجوائز للسلوك المقبول مثل القبلات والاحتضان والجوائز والحوافز الملموسة مثل الأكل أو الشراب أو الألعاب.

هذا في جانب وفي جانب آخر يجب أن يعطى أقصى إنتباه عندما يكون طفلك لا يؤذي نفسه. ومن المهم إعطاء الطفل الانتباه الكامل عندما يحاول التواصل مع الوالدين سواء من خلال الكلمات أو الصور أو الحركات الجسدية وذلك بغرض التعبير عن حاجياته.

إيذاء الذات قد تكون بسبب عدم الارتياح الجسدي أو المرض أو الألم. ولكن غير واضح لماذا يبرز هذا السلوك وقد يكون من المناسب عرض الطفل على طبيب مختص للتأكد من الحالة الصحية للطفل.

الخلاصة:

إن سلوك إيذاء الذات من المواضيع التي من الصعب معالجتها ولكن هناك طرق عديدة لمواجهتها. فهناك حاجة للتفاعل بصورة متجانسة وسريعة كما أن الطفل يجب أن لا يحصل على أي حوافز نتيجة لسلوكه. حاول أن تجعل انتباهك للطفل محدودا إذا كان سلوكه سلبيا. ولكن أعطه انتباها متزايدا عندما يكون سلوكه إيجابيا. وإعطاء الانتباه للطفل قد يكون مانعا له من إيذاء نفسه وإن الوالدين يعلمان أن هناك أوقاتاً سيكون من الصعب على الطفل التأقلم معها نظرا لوجود أعداد كبيرة من الناس أو أصوات عالية من قبلهم، في هذه الظروف قد يكون من المناسب إعطاؤهم لعبة مفضلة أو إعطاؤهم عرضا للعب في مكان هادىء. حاول تعليمهم كيف يتواصلون عندما يكونون غاضبين. حاول التعرف على الإشارات الصادرة منهم.

وفوق هذا كله إذا كان الأمر صعبا عليك فاطلب المساعدة من المختصين.

بعض إصدارات مركز الكويت للتوحد

- معاناتي والتوحد
- الشروق
- مختصر لاعاقة التوحد
- نحو فهم متكامل للتكامل الحسي
- رسائل من عالم التوحد
- المهارات الإجتماعية لدى التلاميذ الذين لديهم اضطراب التوحد
- دراسة حول تقدير والدي الاطفال المصابين بالتوحد لاحتياجات الأبناء...
- مذكرات مترجمة عن استخدام فيتامين B6 مع المغنيسيوم للأطفال
- ارشادات تعليمية واجراءات تتخذ مع الطلبة الذين لديهم اضطرابات ضعف الانتباه
- كابتن سالم (قصة أطفال)
- إن أخي مختلف (قصة أطفال)
- لماذا يتصرف طارق هكذا؟
- المجلد الأول لمجلة صرخة «انجليزي»
- المجلد الأول لمجلة صرخة «عربي»
- ٥٠ سؤال وجواب عن التوحد الجزء الأول
- ٥٠ سؤال وجواب عن التوحد الجزء الثاني
- التوحد مظاهرة الطبية والتعليمية
- حقائق عن التوحد
- ما هو التوحد؟
- مركز الكويت للتوحد بروشور تعريفي باللغة الانجليزية
- المجلد الثاني لصرخة صامته
- دليل الخدمات الصحية والتعليمية الأول للفئات الخاصة في دولة الكويت
- الاحتياجات المنهجية الخاصة لأطفال التوحد
- كتاب أبحاث مؤتمر التوحد الدولي الأول/الكويت
- مساندة أسر الأطفال الذين يعانون من إعاقة التوحد
- أبحاث وتقارير مقدمة إلى المؤتمر الأول للتوحد
- كتاب تدريب الأطفال التوحدين على استخدام المهارات العقلية
- كتاب اضطرابات التواصل
- كتاب اضطراب أسبرجر
- سر الزجاجة الزرقاء
- بعض الوسائل التعليمية المستخدمة في التعليم والتدريب
- المهارات الأساسية السبعة التي تشملها الخطة الفردية التعليمية
- Synopsis of Depressive Illness for Family physicians
- مجلة صرخة صامتة
- البرامج والخدمات التي يقدمها مركز الكويت للتوحد
- هكذا افكر
- البروفايل النفس التربوي
- قياس جيليام لمعدل التوحد
- البروفايل التعليمي والنفسي للمراهقين والبالغين
- العلاج الدوائي للمصابين بالتوحد







(لديك مشكله؟!!)



مشاكل النوم

وقت الاستحمام

التدريب على الحمام

المشاكل المرتبطة بالتغذية

سلوك غير سار، أو مدمر وخطر

أبحث عن الحل بقراءة
هذا الكتاب الممتع!!

يمكنك طلب هذا الاصدار ومجموعة الاصدارات الأخرى من
مركز الكويت للتوحد

الروضة ق ٢ شارع يوسف الصبيح - ص.ب : ٣٣٤٢٥ الروضة ٧٣٤٥٥ الكويت
تلفون : ٢٥٤٠٣٥١ - ٢٥٤٠١٧٩ فاكس: ٢٥٤٠٢٤٧
البريد الإلكتروني : E-mail: kwautism@qualitynet.net
صفحتنا على الإنترنت web page : www.q8autism.com